

**総合体育館**

☎21・3611  
FAX 21・1455

◆①短期水泳教室

コース・日程 水曜コース  
8月1日・8日・22日 全3回  
水曜コース 8月7日・14日・21日 全3回

【各コース共通】

①小学生の部 9時50分～10時50分  
②18歳以上の部 10時50分～11時50分

場所 市民プール  
内容 ステップアップを目指す(初心者歓迎)

対象 ①小学生 ②18歳以上  
定員 各20人(申込順)  
費用 ①3600円 ②4500円

※入場料、傷害保険料を含む  
持物 水着、タオル、サンダル



◆②健康気功教室

日程 8月1日・8日・22日・29日 各木曜日 全4回 11時～12時

場所 総合第1体育館  
内容 基礎からの指導で健康の増進を図る

対象 50歳以上  
定員 30人(申込順)  
費用 2800円(傷害保険料を含む)

持物 上履き、運動のできる服装

◆③シェイプアップエアロビクス教室

日程 8月1日・8日・22日・29日 各木曜日 全4回 17時～18時

場所 総合第1体育館  
内容 ストレッチを取り入れた基礎代謝を上げる軽い運動

対象 50歳以上  
定員 20人(超えた場合抽選)

費用 3200円  
持物 上履き、運動のできる服装

◆④はじめてのラテンダンス教室

日程 8月1日・8日・22日・29日 各木曜日 全4回 18時～19時

場所 総合第1体育館  
内容 ウエスト周りのシェイプアップを中心に、体内脂肪を減らす楽しい運動

対象 18歳以上  
定員 20人(超えた場合抽選)

費用 3200円  
持物 上履き、運動のできる服装

◆⑤健康リラックスヨガ教室

日程 8月1日・15日・29日・9月5日・19日 各木曜日 全5回 15時～16時

場所 総合第1体育館  
内容 リラックスしながら行う簡単なヨガ(初心者歓迎)

対象 18歳以上  
定員 20人(超えた場合抽選)

費用 4000円(傷害保険料を含む)  
持物 上履き、運動のできる服装

◆⑥ベリーダンスエクササイズ教室

日程 8月2日・9日・16日・23日 各金曜日 全4回 15時～16時

場所 総合第1体育館  
内容 基礎からの指導で健康の増進を図る(初心者歓迎)

対象 18歳以上  
定員 20人(超えた場合抽選)

費用 3200円(傷害保険料を含む)  
持物 上履き、運動のできる服装

◆⑦はじめてのフラダンス教室

日程 8月6日・20日・9月3日 各火曜日 全3回 17時30分～18時30分

場所 総合第1体育館  
内容 基礎からの指導で健康の増進を図る(初心者歓迎)

対象 18歳以上

定員 30人(超えた場合抽選)  
費用 3000円(傷害保険料を含む)

持物 上履き、運動のできる服装

◆⑧健康スポーツ吹矢教室

日程 8月7日・21日・28日 各水曜日 全3回 13時～15時

場所 総合第1体育館  
内容 基礎からの指導で技術の向上と健康の増進を図る

対象 18歳以上  
定員 30人(申込順)

費用 1500円(傷害保険料を含む)  
持物 上履き、運動のできる服装

◆⑨夏休み親子フラダンス教室

日程 8月7日・21日・28日 各水曜日 全3回 10時30分～11時30分

場所 総合第1体育館  
内容 基礎からの指導で健康の増進を図る(初心者歓迎)

対象 親子(個人参加も可)  
定員 30人(超えた場合抽選)

費用 親子4000円/個人3000円  
※傷害保険料を含む

持物 上履き、運動のできる服装  
申込期間 【①～⑥】 7月25日(木)～30日(火) / 【⑦～⑨】 7月25日(木)～8月4日(日) とともに消印有効

【①～⑨共通】

申込方法 教室名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記の上、はがきまたはFAXで、久喜市総合体育館(〒346-10029 久喜市江面1616)へ

鷲宮温水プール

☎59・2288

◆①らくらく水中運動教室

日程 8月6日・20日・27日 各火曜日  
内容 水中歩行運動、ストレッチ運動など

◆②いきいき水中ウォーキング教室

日程 8月1日(木)・2日(金)・8日(木)・9日(金)・22日(木)・23日(金)・29日(木)・30日(金)  
内容 水中歩行運動、筋力トレーニング

◆③いきいきアクアビクス教室

日程 8月3日・10日・17日・24日・31日 各土曜日  
内容 リズムに合わせて水中で全身の運動をする

時間 9時15分～9時55分  
費用 無料  
※入館料は別途必要です。

申込み 不要  
注意 医師等から運動を制限されている方は参加をご遠慮ください。