

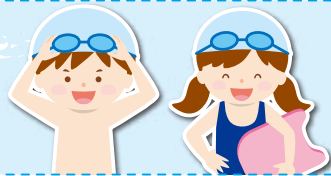
無料体験教室 受講者募集

申込受付 12月1日(土)午前10時より先着順で受付します。直接お越しいただくか又は電話で申込み下さい。

キッズ・ジュニア水泳教室 お一人様1回限り

教室名	定員	曜日	時間	開催日	対象者	指導内容
キッズ(幼児)	6人	水	16:00~16:45	1/23、2/20	4歳以上の幼稚園児等	丁寧に水の楽しみ方を指導し、水慣れの練習をします。
		金	15:00~15:45	1/25、2/22		
ジュニア(小学生)	6人	月	16:30~17:15	1/21、2/18	小学1~3年生	

キッズ・ジュニアスイミング等 水泳教室講師募集!!



※講師料等の詳細についてはお問い合わせください。
担当：小浜

()内は町外利用者

- 利用料金のご案内**
- プール
 - 大人(高校生以上) 680円 (700円)
 - 小人 360円 (370円)
 - 65歳以上 420円 (430円)
 - 障がい者大人・65歳以上 310円 (320円)
 - 障がい者小人 160円
 - トレーニング
 - 大人(高校生以上) 360円 (370円)
 - 障がい者 160円
 - プール回数券(11枚綴り)
 - 大人 6,800円 (7,000円)
 - 65歳以上 4,200円 (4,300円)
 - トレーニング回数券(11枚綴り)
 - 大人(高校生以上) 3,600円 (3,700円)

- ※3歳未満の幼児は、温水プールを利用できません。
- ※3歳以上小学生未満は、温水プール利用料は無料。ただし、保護者同伴。
- ※身長130cm未満のお子様は保護者同伴。(大人1人につき、子供2人まで)
- ※一般利用者の利用時間は1回2時間まで。
- ※回数券は、本人に限り有効。
- ※身障者は、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保険福祉手帳交付者。

サンビレッジ北島 (北島町温水プール)

■開館時間 平日 午前10:00~午後9:30
日曜・祝日 午前10:00~午後5:00

■休館日 木曜日・年末年始

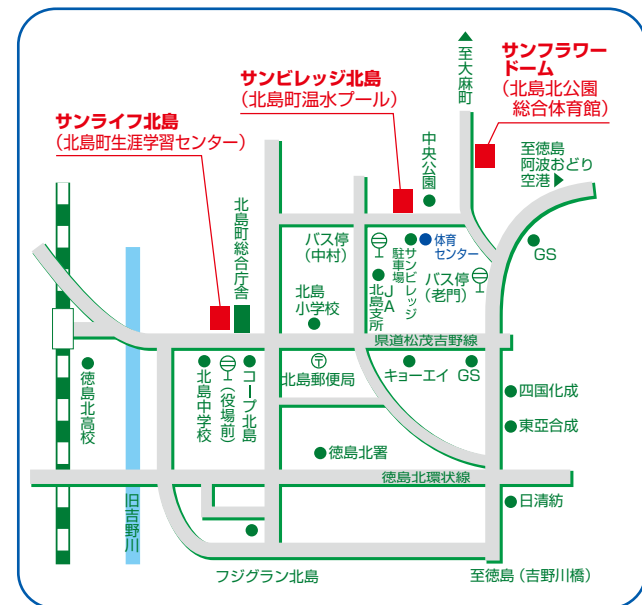
無料駐車場 完備

板野郡北島町中村字日開野 51-5
TEL(088)683-2388 FAX(088)683-2389
e-mail:sv-club@mx1.netwave.or.jp
URL:http://www1.netwave.or.jp/~swim-fit/

会員料金

会費は、町内・町外一律で1,080円 ()内は、町外利用者

	年間登録料	月会費		摘要	
		本人	2人目以降		
個人会員A	5,250円 (5,400円)	5,250円 (5,400円)	57,750円 (59,400円)	18歳から64歳まで、 ただし高校生は除く	
個人会員B	5,250円 (5,400円)	3,670円 (3,780円)	40,370円 (41,580円)	満65歳の誕生日から	
月会費					
	年間登録料	本人	2人目以降		
		18歳から64歳	満65歳以上	18歳から64歳	満65歳以上
ファミリー会員	5,250円 ※1人につき (5,400円)	5,250円 (5,400円)	3,670円 (3,780円)	4,750円 (4,860円)	3,150円 (3,240円)
法人会員	108,000円	10,800円 ※1口につき	1口につき、毎月利用券20枚		



申込受付 12月5日(水)午後1時30分から、12月28日(金)午後5時まで サンフラワードームにて受付(先着順)

問い合わせ TEL.697-3241 ※電話でのお申し込みはできません ~整理券は午後1時20分頃から配付します~

教室名	対象	定員	開催日	曜日	時間	受講料(回数)	内容
陳式 太極扇	18歳以上	5名	12/11	火	10:30~12:00	800円 (1回)	◎1日体験教室 ※体験教室受講前までに、教室の定員に達する場合もごさいます。ご了承ください。 ※各教室につき、お一人様1回のみ。 ※教室により、室内シューズ・ヨガマットが必要です。(詳細は、申込書に記載)
中国式 健康体操	18歳以上	8名	12/7・21	金	10:00~11:00		
カーディオキック	18歳以上	9名	12/7・14・21	金	18:30~19:30		
ビーナス☆ボディー	18歳以上	7名	12/11	火	19:00~20:00		
ボディーリセットヨガ	18歳以上	3名	12/13	木	20:30~21:30		
体スッキリ体操	18歳以上	5名	12/14・21	金	9:45~10:45		



スライドボード&健康運動レッスン

短期特別教室 平成31年 1月~3月・3ヶ月

教室名	対象	定員	曜日	時間	開催日	内容	講師	受講料(回数)
はじめての新作操	4歳~小学生の女子	20名	火	16:00~17:00		柔軟体操やマット運動・バレエレッスンなど、レッスンの前半30分は体力づくりや基本を、後半は演技を少しずつ覚え、最終日には練習した演技を発表します。年間を通して「ボール@フープ@リボン@ロープ」をレッスンします。今回はロープ演技にチャレンジします!	日本体育協会 新体操公認コーチ 安井 三鈴	7,200円 (9回) ※教材費別途
キッズ ☆チアダンス	A 4歳~小学3年生の女子	15名	水	15:30~16:15		キラキラのポンポンをもち、ディズニーや明るい音楽に合わせて可愛く踊ります。初心者でも安心☆一人一人丁寧に指導します。	フィットネスインストラクター 春名 真美子	6,000円 (9回)
	B 4歳~小学3年生の女子	15名	水	16:30~17:15		リズム感や表現力を身に付け、音楽に合わせて楽しくチア!		
ハワイアン フラ	18歳以上	20名	火	16:00~17:00		ハワイアンダンスの基礎から練習します。	中国舞ハワイアン協会 インストラクター 松本 美穂	6,000円 (9回)
カーディオキック ~燃焼系・格闘技エクササイズ~	18歳以上	20名	金	18:30~19:30		空手・エアロビクス・キックボクシングを組み合わせた脂肪燃焼率の高いエクササイズ。動きがとでもシンプルなのでどなたでも楽しめます。	カーディオキック認定 マスターインストラクター 喜多 忍	6,300円 (9回)
陳式 太極扇	18歳以上	12名	火	10:30~12:00		扇を使った優雅な動きは特に女性に人気があります。陳式太極拳とその扇の練習を通じて、ココロとカラダを鍛えていきます。	陳氏太極拳協会指導員 喜多 忍	6,300円 (9回) ※教材費別途
ストレッチポールを使った コア(体幹)コンディショニング	A 18歳以上	15名	火	20:30~21:30		コアコンディショニングとは?コア(体幹)のねじれを整え、筋肉を引き締め安定させることで、姿勢を美しく保つことができるようになり代謝も良くなります。骨盤矯正&肩甲骨周りのストレッチで腰痛&肩凝りも改善します。	コアコンディショニングトレーナー 大村 尚	6,300円 (9回)
	B 18歳以上	15名	木	19:00~20:00				
リラックスヨガ	18歳以上	15名	金	11:00~12:00		はじめてヨガをされる方も気軽にできるレッスンです。ヨガの呼吸をすることによって自律神経のバランスを整えていきます。身体の深い部分から血液の循環が良くなり、冷えやむくみが解消されます。~カラダが変わればココロも変わる~	全米ヨガアライアンス認定(RYT200)取得 竹内 美穂	7,000円 (10回)
シェイプアップヨガ	18歳以上	15名	金	20:30~21:30		シェイプアップヨガとは、ヨガのポーズの中でも脂肪が燃えやすいと言われているポーズをとっていきます。ヨガ独自の呼吸やポーズを行うことによって、ウエストやヒップラインを引き締め、女性らしいしなやかなカラダを目指しましょう。	全米アライアンス200時間修了講師 福田 七穂子	4,800円 (6回)
体スッキリ体操	18歳以上	15名	金	9:45~10:45		全身をすみからすみまでまんべんなく動かし、毎日健康で健やかに生活を送るための体操をしていきます。	一連会 墨彩画常任理事 公認講師 大合 桃鳳	4,000円 (6回) ※教材費別途
ビーナス☆ボディー	高校生以上	18名	火	19:00~20:00		身体の機能を改善し、美しくメリハリボディーを作っていくクラスです。	県東筆書道研究会 東 円子	2,100円 (3回) ※教材費別途
ボディーリセットヨガ	高校生以上	18名	木	20:30~21:30		心地良いヨガの動き。そして深まる呼吸により、体をリセットしていきます。1日の疲れをその日のうちに解消しましょう。	一連会 墨彩画常任理事 公認講師 大合 桃鳳	2,700円 (3回) ※教材費別途
中国式 健康体操 (練功十八法・太極拳)	18歳以上	15名	金	10:00~11:00		日頃の運動不足の解消のほか、首・肩・腰・背・脚などの痛み予防、心身の鍛錬を目的に行います。 ※北島町民体育センターで行います。	一連会 墨彩画常任理事 公認講師 大合 桃鳳	1,200円 (3回) 800円(2回)/500円(1回)
簡単!楽しい!墨彩画	18歳以上	10名	水	13:00~15:00		心がほっこり温かくなるお蔵さまの絵とメッセージが人気の『御木齋石先生の作品』をご指導いたします。初心者さんでも大歓迎です。	一連会 墨彩画常任理事 公認講師 大合 桃鳳	4,000円 (6回) ※教材費別途
役立つペン習字	18歳以上 ※子供も参加できます(5歳以上)	20名	水	19:30~21:00		ボールペン・万年筆・鉛筆・ペンなど日常よく使う筆記用具を用いて練習します。それぞれの字の個性を生かしながら、美しい文字が書けるようお手伝いします。	県東筆書道研究会 東 円子	2,100円 (3回) ※教材費別途
リンパでデトックス キレイにならしましょう!	18歳以上 ※女性に限る	20名	水	19:15~21:15 1/23・2/20・3/20		暮らしの中に取り入れられる簡単なリンパセラピーを行います。自分とゆっくり向き合う時間を持ちませんか?毎日の疲れやコリを和らげて、免疫力UP!元気で美しい身体づくりをしましょう。	リンパセラピスト 喜多 恵実子	2,700円 (3回) ※教材費別途
リンパデトックス☆体操	18歳以上	12名	金	19:00~20:15 1/11・2/8・3/8		ココロもカラダもスッキリできげんになる、リンパデトックス☆体操。簡単な動きでカラダの巡りを良くしていきましょう。いつまでも美しく元気で疲れにくいカラダづくりをしましょう。	リンパデトックスセラピスト 横田 みさ子	1,200円 (3回) 800円(2回)/500円(1回)
そのままで笑~んじょ! 脳の活性化・リハビリ予防「スリーA」	どなたでも	20名	土	10:00~11:30 1/12・2/9・3/9		~明るく、頭を使って、おきらめない~脳のリハビリ訓練「スリーA」を取り入れて、短く楽しい各種のゲームを楽しみながら脳の活性化を図ります。	スリーA インストラクター 川村 俊子	7,200円 (9回)
NEW 地カアツ!スケータンクで楽しく健康づくり! スライドボード&健康運動レッスン	18歳以上	10名	金	10:00~11:00		健康は元から!足腰(下半身)のトレーニングをはじめ、バランスボールやチューブ、ウォーキングやストレッチなどで全身の力をアツアツするレッスンです。無理なくできることから取り組んでいただきます!	運動インストラクター 宮下 広和	

サンフラワードーム (北公園総合体育館)

■開館時間 午前9:00~午後9:30
※12/28~1/4は、午前9時~午後5時になります。
■休館日 月曜日・年末年始

板野郡北島町太郎八須字五反地10-1
TEL(088)697-3241 FAX(088)697-3245

無料駐車場 完備