

光しおさい公園からのお知らせ 光しおさい公園 ☎84-3510

12月25日(月)～平成30年1月4日(木)まで、年末年始の休館となります。期間中にテニスコート、サッカー場を利用する方は12月28日(木)午後5時までには受付を済ませてください。

健康ルーム教室参加者募集

健康ルームでの運動教室です。健康、体力づくり、理想の体を目指しましょう。

①ピラティスダイエット

と き 平成30年1月14日(日)～3月11日(日)
※期間中の2月11日(日・祝)を除く毎週日曜日
午後2時～3時(全8回)

②カラダのゆがみリセット体操

と き 平成30年1月16日(火)～3月6日(火)
※期間中の毎週火曜日 午後2時～3時(全8回)

《共通事項》

対 象 16歳以上
定 員 先着10人
参 加 費 16歳以上4,000円、65歳以上3,000円
申込開始 12月12日(火)午前8時30分～

新春初泳ぎ無料開放

光B&G海洋センター(プール・健康ルーム)で無料開放を行います。

と き 平成30年1月5日(金)
プール
午前10時～午後9時
健康ルーム
午前9時～午後9時

※健康ルームの初回利用者説明会を随時行います。

※詳しくは、お問い合わせください。

いきいき健康クラブ教室 参加者募集

健康ルームでのトレーニング教室です。健康づくり、体力向上を目指しましょう。

と き 平成30年1月11日(木)～
3月1日(木)
※期間中の毎週木曜日
午後2時～3時(全8回)

対 象 おおむね70歳以上
定 員 先着10人
参 加 費 3,000円
申込開始 12月12日(火)
午前8時30分～

テニス教室(硬式テニス)参加者募集

と き 平成30年1月13日(土)～3月10日(土)
※期間中の2月24日(土)を除く毎週土曜日(全8回)
(雨天順延の予備日)3月17日(土)、24日(土)

内 容 ①小学生(小学生テニス初心者・初級者)
午前9時～10時
※2コートを使用し、お子さんのレベルに合わせたレッスンをを行います。
②シニア(おおむね50歳以上でテニス初級者)
午前10時30分～11時30分
③一般初級者(中学生以上のテニス初級者)
午前11時40分～午後1時10分
④一般初心者(中学生以上のテニス初心者)
午後1時15分～2時45分

定 員 ①小学生16人、②シニア初級者10人
③一般初級者10人、④一般初心者10人

参 加 費 各教室 1人6,000円

申込方法 光しおさい公園へ電話でお申込ください。