

# ゴールデンウィーク 祭

4/18 (火) より申込み受付開始!!

4/29  
土

## からだの歪み改善講座

- ・時間 9:00~9:30
- ・定員 6名
- ・料金 一般600円 65歳以上500円

※健康ルームでのイベントとなります

## バタフライレッスン

- ・時間 14:00~15:00
- ・定員 12名
- ・料金 一般800円 65歳以上650円

※クロール25m完泳できる方を対象といたします

4/30  
日

## かんたんストレッチ講座

- ・時間 9:00~9:30
- ・定員 6名
- ・料金 一般600円 65歳以上500円

※健康ルームでのイベントとなります

## サービスプログラム

- ・時間 14:00~14:30
- ・定員 なし
- ・料金 一般800円 65歳以上650円

※どなたでも自由に参加できます!【お申込み不要】

5/2  
火

## 平泳ぎレッスン

- ・時間 10:00~11:00
- ・定員 12名
- ・料金 一般800円 65歳以上650円

※クロール25m完泳できる方を対象といたします

## 水中エアロビクス

- ・時間 19:00~20:00
- ・定員 20名
- ・料金 一般800円 65歳以上650円

※通年実施している教室です。

この機会に是非、体験してみてください!

5/3  
水

## ストレッチポール講座

- ・時間 9:00~9:30
- ・定員 6名
- ・料金 一般600円 65歳以上500円

※健康ルームでのイベントとなります

## 背泳ぎレッスン

- ・時間 15:00~15:30
- ・定員 12名
- ・料金 一般800円 65歳以上650円

※クロール25m完泳できる方対象といたします。

5/4  
木

## 体組成測定会&カウンセリング

- ・時間 9:00~17:00
- ・定員 なし
- ・料金 1人500円

※体成分・筋肉量・筋バランスを測定し、自分の身体を知ってみよう!カウンセリングも行います!

5/5  
金

## こどもの日 プール無料開放

- ・時間 10:00~18:00
- ・対象 中学生以下の方無料!!

※上記以外の方は料金が発生します。

## ちびっこのデー

- ・時間 13:00~15:00
- ・内容 ビーチボールなどの道具の貸出しを行います。

※大人の方も利用できますが、コースに制限がございます。

5/  
6

## 腰痛改善筋膜リリース

- ・時間 9:00~9:30
- ・定員 6名
- ・料金 一般600円 65歳以上500円

土

※健康ルームでのイベントとなります

## バタフライレッスン

- ・時間 19:00~20:00
- ・定員 20名
- ・料金 一般800円 65歳以上650円

※クロール25m完泳できる方対象といたします。

5/  
7

## 泳法クリニック

- ・時間 10:00~
- ・定員 12名
- ・料金 一般800円 65歳以上650円

日

※皆さんの泳ぎの動画を撮り、それをもとにアドバイスをさせていただきます。【1人2種目まで】

総合スポーツコミュニティ施設

光しおさい公園 光 B&G 海洋センター

0479-84-3510

指定管理者/株式会社フクシ・エンタープライズ ~総合スポーツ企画・指導・運営~

光しおさい公園

検索

<http://hikari-shosai.com>