

年末年始

令和5年最後のイベント!!!

11月28日(火)より申込み受付開始!!

12/17

日

肩こり予防改善体操

健康ルーム

- ・時間 9:00~9:45
 - ・定員 6名(要予約)
 - ・料金 一般600円 65歳以上500円
- ※自宅でもできる予防改善体操をお教えます!

12/19

火

バタフライレッスン

- ・時間 10:00~10:45
 - ・定員 10名(要予約)
 - ・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。

水中エアロビクス

- ・時間 19:00~19:45
 - ・定員 25名(要予約)
 - ・料金 一般800円 65歳以上650円
- ※音楽にあわせて動き、ストレス発散♪

12/20

水

水中ウォーキング(足腰強化編)

- ・時間 10:00~10:45
 - ・定員 20名(要予約)
 - ・料金 一般800円 65歳以上650円
- ※下半身に特化した運動を行い、健脚を維持!

クロールレッスン(2ビート編)

- ・時間 19:00~19:45
 - ・定員 10名(要予約)
 - ・料金 一般800円 65歳以上650円
- ※初開催! 新たな技術を習得しよう!

12/21

木

水中ウォーキング(肩こり予防編)

- ・時間 10:00~10:45
 - ・定員 20名(要予約)
 - ・料金 一般800円 65歳以上650円
- ※嫌な肩こり、予防する術をお教えます!

12/22

金

背泳ぎレッスン(キック編)

- ・時間 10:00~10:45
 - ・定員 10名(要予約)
 - ・料金 一般800円 65歳以上650円
- ※「進まない…」そんなキックを修正します!

平泳ぎレッスン

- ・時間 18:30~19:15
 - ・定員 10名(要予約)
 - ・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。

12/23

土

ヒザの痛み改善体操

健康ルーム

- ・時間 9:00~9:45
 - ・定員 6名(要予約)
 - ・料金 一般600円 65歳以上500円
- ※自宅でもできる予防改善体操をお教えます!

泳法クリニック

- ・時間 18:30~終了まで
 - ・定員 12名(要予約)
 - ・料金 一般800円 65歳以上650円
- ※泳ぎを撮影し、アドバイスいたします!【1人2種目まで】

12/24

日

ちびっこデー&宝探し大会(入場料のみで参加可能)

- ・時間 13:00~17:00(宝探し大会は13:30~) ※プールサイドに番号が書かれた引換券が隠されているよ!
- ・内容 ビーチボールなどの道具の貸出しを行います。番号によって景品が違うぞ! クリスマスプレゼントをGETしよう!

1/5

金

新年営業開始(新春無料開放は1/8(月・祝))

総合スポーツコミュニティ施設

光しおさい公園光 B&G毎洋センター

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~

☎0479-84-3510

光しおさい公園

検索



<http://hikari-shosai.com>