



ウォーターランド通信

■問合せ ウォーターランド南条 ☎47-3711

秋到来！
スポーツを満喫しよう♪

☆スイムフェスタ2012 in 南越前を
開催します！

日時 10月8日(月・祝)

午前9時～午後4時

子どもから大人まで楽しめる水泳競技会とアテネ五輪出場の山田沙知子さんによる水泳教室を実施します。どちらも事前の申込みが必要です(締切：10月1日)。

☆お知らせ

○短期教室を開催(10月・11月)

「血管若返り体操」

元気な血管のために大切な全身運動をじっくり楽しく行います。運動習慣を身に付けて元気生活を送りましょう。

日時 金曜日

午前11時～午前11時50分

○公式ホームページができました！

施設や教室の紹介、イベントの案内など、ホットな情報を発信します。

<http://ウォーターランド.com>

○10月の営業時間

日曜日 休館日

月曜日 午後1時～午後9時

火曜～金曜 午前10時～午後9時

土曜・祝日 午前10時～午後6時



元気で こころな!

講座紹介

きつと見つかる、ぴったりの講座♪ご近所で気軽に楽しく運動を始められます(月会費500円から)。10月から出前健康スクールが大幅にリニューアル！10月から始まるオススメ講座を紹介します(※日時は、すべて初回の日程です)。

●とことん女子力アップ

健康で美しい女性を目指した女子力アップのプログラムです。

日時 10月3日(水)午後7時30分

場所 今庄住民センター

●ウォーキングとボールで姿勢改善

ボールでしなやかさを、歩くことで代謝を高めます。

日時 ①10月3日(水)午後1時30分 ②10月10日(水)午前10時30分

場所 ①河野地区公民館 ②今庄住民センター

●とことん活力アップ

寒さに負けずイキイキと活動する体を目指した活力アップのプログラムです。

日時 10月2日(火)午後7時30分

場所 河野地区公民館

●血流が良くなる体操

らくらくウォーキングとヨガで血行促進を目指します。

日時 10月3日(水)午前10時30分

場所 南条地区公民館

●ラジオ体操とウォーキング

素敵なウォーキングコースを教えてください。ラジオ体操と習慣化しましょう。

日時 10月3日(水)午後1時30分

場所 南条地区公民館

●目的別健康運動のすすめ

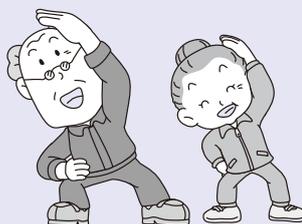
目的に応じた運動の方法をアドバイスします。

日時 10月3日(水)午後7時

場所 南条地区公民館

■問合せ 山海里スポーツクラブいこな(ウォーターランド南条内) ☎47-3711

会員募集中!!
見学・体験も随時受付中(事前の予約が必要です。
今なら、秋の入会金半額キャンペーン実施中!



春からの講座も一部継続します。詳しくはチラシでご確認ください。また、一人1回体験することができます。