



ウォーターランド通信

新教室！
「はじめまして応援教室」

問合せ

ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

ウォーターランド.com

検索

☆はじめてスイミング

日時 月3回火曜日
午後2時20分
午後3時10分

初心者専用の水泳教室です。全く泳げない方こそ大歓迎！目標は25M完泳。一緒に楽しく頑張っていきましょう。

☆ちよこすたー

日時 月3回火曜日
午後4時45分
午後5時15分

ストレッチポールで背骨をリセットしてからトレーニング！体質改善の第一歩です。日頃の疲れも解消！運動不足を感じている方にもオススメです！

☆代謝アップトレーニング

日時 月3回木曜日
午後7時30分
午後8時10分

初心者向け。筋力アップ目的の教室です。身体の気になる部分からどんどん引き締めていきましょう。筋力アップは、ダイエットに不可欠です！

受講されているみなさまの声を

いいね☆水中歩行(初級編) 体力もついてきたし、体重も落ちてくれたので良かったです。

・肩こりがよくなってきました。血圧も低くなっていきます。がんばってやっています。たいと思っています。

ころばんエクササイズ

・体操に行くようになってからは、足の膝が痛かったのが、今では歩いても痛くありません。ころばんエクササイズは、老化を遅らせるリハビリのようで、今後も継続して参加します。

東京スイミングセンタージュニア優秀選手招待公認記録会結果

開催日 平成25年 11月21日～24日
場所 東京スイミングセンター

11歳男子の部
100M平泳ぎ 1分16秒
200M平泳ぎ 2分42秒
660M平泳ぎ 16分16秒
井上 優良(上別所)

休館のお知らせ

※12月28日～1月5日まで館内工事および機械機器メンテナンスのため休館します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

元気でお正月！

今年一年大変お世話になりました。町民の皆様のおまますの健康を願って、新春企画！

◆「お気軽一ヶ月プラン」(新規限定)

- 左記の2講座から、月2回1,000円で受講できます！
- 予約は前日午後5時までにお電話一本でOK！
- 家庭の事情もお助け！お子様・孫さん同伴で安心して健康づくり！
- 月ごとのお支払いで家計にもOK！
- 運動不足解消で心も体もスッキリ！

●「とことん女子力アップ」美しくシェイプアップ！

開催場所 今庄住民センター 1月15日(水) 午後7時45分～午後8時45分
河野地区公民館 1月7日(火) 午後7時30分～午後8時30分
南条地区公民館 1月8日(水) 午後7時45分～午後8時45分
参加料 会員以外 1,000円(2回)

●「姿勢改善体操」からだの癖を解消！

開催場所 今庄住民センター 1月8日(水) 午後7時45分～午後8時45分
河野地区公民館 1月14日(火) 午後7時30分～午後8時30分
南条地区公民館 1月15日(水) 午後7時45分～午後8時45分
参加料 会員以外 1,000円(2回)

◆冬限定！スポーツ教室参加者募集！

●「チーム バスケ」大人も子供も楽しめる！

開催 1月11日(土) 南条勤労者体育センター
1月25日(土) 南条小学校体育館
時間 午後1時30分～午後3時
対象者 小学生～大人
講師 川地 崇文氏
参加料 いこな会員 350円(1回)
会員以外 500円(1回)
*各回4名以上で開催致します。

いこな会員の皆様へ
1ヶ月ごとスクール 500円
で追加受講ができます。

*申込み方法 前日午後5時までにお電話でご予約下さい。
問合せ 山海里スポーツクラブいこな事務局
(ウォーターランド南条内) ☎ 47-3711