健康プラザわくわくランド　検索

【4月の休館日】毎週(水)

市内循環バス"ぐるっとくん"平方小敷谷循環・平方丸山公園線で「わくわくランド」下車

ジュニアスイム教室　館長イチオシ

①幼児クラス(ママと離れて、初めてのプール)　時4月16日～5月28日(4月30日を除く)の毎週(月)17:00～18:00(全6回)　対おむつが取れている3歳以上の未就学児　定8人(先着順)

②初級クラス(水慣れからキックの動作まで)　時4月17日～5月22日の毎週(火)17:00～18:00(全6回)　対小学生　定8人(先着順)

③中級クラス(クロール手回しから呼吸練習まで)　時4月19日～5月31日(5月3日を除く)の毎週(木)17:00～18:00(全6回)　対小学生　定20人(先着順)

【①～③共通】　費6,000円または8,000円　※各クラス2種類のコースがあります。詳しくは問い合わせてください。

申4月2日(月)～9日(月)に直接、わくわくランドへ

4月16日～5月15日

プール　申30分前からプール監視員室前(②③⑥は10:15からフロント)　持水着・スイムキャップ

①水中ウオーキング	時 毎週(月) 11:00～11:30(4/30を除く)	定20人
②アクアビクスⅠ	時 毎週(火) 11:00～12:00	定20人
③アクアビクスⅡ	時 毎週(火) 14:00～15:00	定20人
④ワンポイントスイム	時 毎週(木) 11:00～11:40(5/3を除く)	定15人
⑤からだ元気!!アクアコンディショニング	時 毎週(木) 14:15～14:55(5/3を除く)	定15人
⑥ファンファンスイム	時 毎週(金) 11:00～12:00(5/4を除く)	定10人

スタジオ　申10:15からフロント　持運動する服装、室内靴

⑦エアロッチ	時 毎週(月) 10:30～11:30(4/30を除く)	定15人
⑧からだ整えバレエ体操	時 毎週(月) 12:00～12:40(4/30を除く)	定15人
⑨スロートレーニング	時 毎週(月) 13:00～13:30(4/30を除く)	定15人
⑩ヨガ	時 毎週(火) 10:30～11:30	定25人
⑪ベリーダンス	時 毎週(火) 11:45～12:45	定15人
⑫骨盤エクササイズ	時 毎週(火) 14:00～15:00	定20人
⑬レッツ!!フィットネス夜ver.	時 毎週(火) 18:00～18:30	定10人
⑭アッチャーボディ	時 毎週(木) 10:30～11:30(5/3を除く)	定10人
⑮エアロビクス	時 毎週(木) 13:10～14:00(5/3を除く)	定15人
⑯キックBoxエクササイズ	時 毎週(金) 10:30～11:00(5/4を除く)	定15人
⑰エアロッチ夜ver.	時 毎週(金) 19:00～20:00(5/4を除く)	定15人

健康相談

⑱健康相談　時4月17日(火)13:15～14:15

共通　対高校生以上　費300円　※⑭は500円(①④⑤⑧⑨⑬⑱は入館料だけ)

※月額3,500円で有料教室受け放題の「教室パック」もあります。

カイロプラクティック「てててのて」

ハンドエステ始めました!　※時間、料金など詳しくは問い合わせてください。

全ての教室は、日程が変更になることがあります。詳しくは、ホームページのスケジュールカレンダーで確認するか、電話で問い合わせてください。

学べる・遊べる 自然学習館 4月

所畔吉178　TEL780-1030・FAX726-7901

PICK UP 天文科学教室

●ソーラーエネルギーを体感しよう

時4月22日(日)13:30～15:00　対小学2年生以上　※小学4年生以下は保護者同伴です。　定12人(先着順)　持筆記用具　申4月1日(日)から電話で

体験ものづくり教室

●春の寄せ植え

時4月18日(水)10:00～11:30　費2,000円

定25人(先着順)　持エプロン、軍手またはゴム手袋

【服装】汚れてもよい服装　申4月1日(日)から電話で

天文科学教室

●天体写真展

時4月21日(土)～5月6日(日)9:00～17:00

自然学習教室

●タケの不思議を発見しよう

時①4月14日(土)②4月22日(日)

※時間はいずれも9:30～12:00です(雨天決行)。

※いずれか1日だけ参加できます。

定各12人(先着順)　※小学生以下は保護者同伴です。

持ビニール袋、軍手、新聞紙

【服装】汚れてもよい服装　申4月1日(日)から電話で

※4月から、申し込みの初日は、市内に在住の人だけ受け付けます(初日だけ1人1教室まで)。2日目からは、市外の人も受け付けを開始します。

※自然観察会(自然学習教室開催日を除く毎週(土)(日)開催)、太陽の観察会(毎週(土)(日)(祝)開催)、天体観望会(毎週(土)開催)について詳しくは、自然学習館へ問い合わせてください。市内循環バス"ぐるっとくん"平方丸山公園線で「自然学習館」下車

今月のギャラリーガイドは23ページに掲載しています。