



## 今月のPickUp! イベント

# 春の短期水泳教室

新学期前に苦手を克服しませんか♪ 皆さまのご参加お待ちしております★ **4日間の短期集中教室!**

**【日程】 3月25・26・27・28日 全4回**

年少～年長 9:00～10:00 **【定員】 各20名(先着順)**

**【対象・時間】** 小学1年～2年生 10:00～11:00

小学3年～6年生 11:00～12:00 **【料金】 4,800円(税込)**

※令和6年度の学年での申込みとなります

**【持ち物】** 水着・水泳帽(前面に名前記入)・タオル・ゴーグル(任意)・ロッカー代10円

**【申込み】** 3月6日(木) 13:00～開始(電話のみ) ※翌日以降窓口申込み可能

※一度のお電話にてご家族分の申込みは受付可能ですが、お友達の分の申込みはできませんので、ご了承ください



# やさしいシニアヨガ体験会

大好評★シニアヨガの追加枠体験会を実施します  
ヨガを通して日常生活に必要な筋力を強化します

また、関節の動く範囲を広げるストレッチを行い、体の柔軟性を高めていきましょう(°) /  
初心者の方も、運動が苦手な方も、簡単に出来る内容なので、安心してぜひご参加ください★

少人数制の  
大人気ヨガ教室♪

**【日時】** 3月11日(火) 14:30～15:30

**【対象】** 一般 **【料金】** 880円(税込)

**【定員】** 13名(先着順) **【場所】** キッズルーム

**【持ち物】** 運動のできる服装・飲み物(フタ付)・タオル・ヨガマット(お持ちの方)

申込受付中です!  
空き人数など気楽に  
問い合わせください♪

**【内容】**  
イスを使ったヨガ、  
ゆっくりしたストレッチ  
軽い有酸素運動  
顔ヨガ など

