



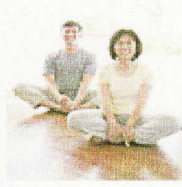
好きな
教室に



仕事の
後でも



便利な
場所で!



お得な
チケットで



健康
づくり♪

平成21年度

レッツ☆フィットネス!!開催のご案内

平成21年度も、レッツ☆フィットネス!! は更に参加しやすく、お得に、皆様の健康づくりをサポートいたします!

《昼の部》 毎週金曜 (祝日休講)

総合勤労者会館 4階 (稚内市大黒3丁目 西條デパート様 隣)

教室	時間	対象	内容
楽しく♪ エアロビクス	10:30 ~ 11:30	16歳以上 ※高校生可	ちょっと元気なエアロビックダンスです。楽しくシェイプアップしましょう!!(運動靴持参)
はつらつ! 健康体操	13:00 ~ 14:00	中高齢者	椅子に座った運動などで腰・膝に負担をかけず健康づくりや筋力アップ運動を行います。元気アップで若返りましょう。
歪み スッキリ! 体質改善	14:20 ~ 15:20	16歳以上 ※高校生可	骨格・筋肉のバランス改善運動で歪みを整え、リンパマッサージなどで老廃物の流れを良くします。

昼の部は5月よりスケジュール変更の予定です。

《夜の部》 毎週木曜

宝来地区活動拠点センター(宝来4丁目バス通り沿い)

教室	時間	対象	内容
歪リセット! ピラティス	19:30 ~ 20:30	16歳以上 ※高校生可	筋肉を解し心身をリセットした後、身体のインナーマッスルを使うピラティスエクササイズを行います。姿勢の改善、バランスの取れた身体作り、ストレス解消に効果的です。

夜の部は6月より、会場変更、スケジュール変更の予定です。

★ 参加方法：チケットを購入の上、参加したい教室の時間までに会場へお越し下さい。水夢館マスター会員の方はチケットなしで参加できます。(エアロビクスは運動靴持参)

★ 会場の都合で休講になる時は、お便り、会場、水夢館ホームページでお知らせします。

<http://www.suimukan.net/>

チケット発売中!!

7枚綴り(6,000円)

☆8回参加でもう1枚プレゼント☆

チケット取扱い：総合勤労者会館・水夢館・西條百貨店・ユアーズ

お問合せ：温水プール水夢館 稚内市開運1-2-3 0162-23-8100

総合勤労者会館 稚内市大黒3-4-30 ☎0162-23-3643