

令和6年度 受講生募集

	教室名	時間	月	受講料 月4回(最大)	保険料(年間)	摘要	備考
プール内	大人のための運動教室 膝腰機能改善ウォーキング	13:30~14:15	毎週水曜日	1回 800円	1,850円(64歳以下) 1,200円(65歳以上) ※任意	20歳以上の市内在住者 ※治療中の方は、医師の許可が必要	定員40名
総合体育館地下 格技室	大人のための運動教室 筋力・体力アップ体操 ~老けないからだづくり~	13:15~14:15	毎週月曜日	月2,000円 ※開講回数による 変更有り	1,850円(64歳以下) 1,200円(65歳以上) ※任意	20歳以上の市内在住者 ※治療中の方は、医師の許可が必要	定員40名
	大人のための運動教室 リラックス・ヨガ	13:15~14:15	毎週木曜日	月2,000円 ※開講回数による 変更有り	1,850円(64歳以下) 1,200円(65歳以上) ※任意	20歳以上の市内在住者 ※治療中の方は、医師の許可が必要	定員60名
	大人のための運動教室 エアロビクス	13:15~14:15	毎週金曜日	月2,000円 ※開講回数による 変更有り	1,850円(64歳以下) 1,200円(65歳以上) ※任意	40歳以上の市内在住者 ※治療中の方は、医師の許可が必要	定員40名
	大人のための運動教室 ピラティス	14:30~15:30	毎週金曜日	月2,000円 ※開講回数による 変更有り	1,850円(64歳以下) 1,200円(65歳以上) ※任意	40歳以上の市内在住者 ※治療中の方は、医師の許可が必要	定員50名

※定員数に達した教室については、受付を終了させていただきますので、予めご了承ください。

※毎週火曜日が休館となりますが、祝日の場合は翌日休館。 年末年始(体育館12月29日~1月4日・温水プール12月26日~1月5日)

※新規お申込みの場合、各教室、お一人様1回限り無料体験が可能。前日までの申し込みが必要となります。但し、定員数に達している場合は、お断りする事もございます。

※正式に受講を希望される場合、必ず事前申し込みが必要となります。

※受講料は、月謝となります。※膝腰機能改善ウォーキングは除く

※自己都合での欠席は受講料をお返す事が出来ませんのでご了承ください。

※受付場所・・・8:30から、総合体育館(午後5時まで)または温水プール(午後8時00分まで)

お問合せ 総合体育館 ☎0745-82-0511 宇陀市室内温水プール ☎0745-82-2200 IP ☎ 88-9106