

令和5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歳未満) 1,200円(65歳以上) ※任意	市内在住の20歳以上の男女 ※治療中の方は、医師の許可が必要	定員60名
総合体育館	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	1回 500円	1,850円(64歳未満) 1,200円(65歳以上) ※任意	市内在住の20歳以上の男女 ※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 ※申込受付終了	13:15~14:15	毎週木曜日	1回 500円	1,850円(64歳未満) 1,200円(65歳以上) ※任意	市内在住の20歳以上の男女 ※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	1回 500円	1,850円(64歳未満) 1,200円(65歳以上) ※任意	市内在住の40歳以上の男女 ※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 ※申込受付終了	14:30~15:30	毎週金曜日	1回 500円	1,850円(64歳未満) 1,200円(65歳以上) ※任意	市内在住の40歳以上の男女 ※治療中の方は、医師の許可が必要	定員40名

※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(12月29日~1月4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、出席された場合のみ当日窓口にて徴収させていただきます。

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