

# 10月12日(月) 体育の日

## プール～スペシャルプログラム～



### 子供水泳 12:00～12:50

参加定員

15名(先着順)

参加資格

小学校4年生～6年生

10m以上泳げるお子様



内 容 クロール + 平泳ぎ



### 着衣水泳 14:00～14:50

参加定員

20名(先着順)

参加資格

小学校1年生以上  
(親子での参加可)

内 容

水の事故や災害を想定し、着衣での泳ぎ方や浮き方をお教えします。



申し込み方法

事前申し込みが必要です

1階受付またはお電話にてお申し込み下さい

申込期間

9月17日(木)～10月11日(日)

参加費

各自券売機で当日券をご購入下さい

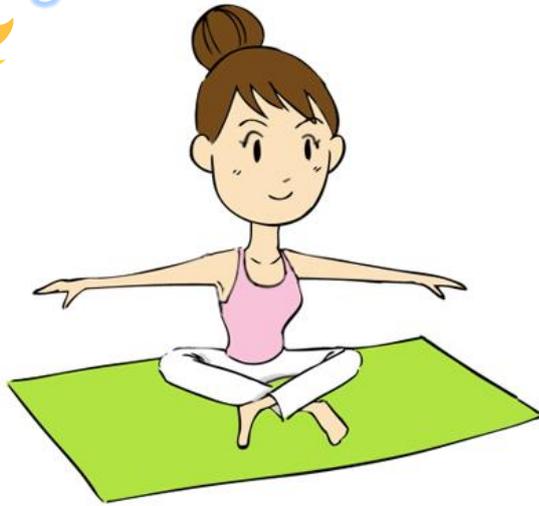


※持ち物等詳細はお申し込み時に別紙お配りいたします。



体育の日イベント

# 青空ヨガ



**開催場所**

オーエンス健康プラザ隣り大丸公園

※雨天の場合はオーエンス健康プラザスタジオ

**実施日時**

2015年 10月12日 月曜日

9:30～10:30

**定員** 20名

**対象** 16歳以上

**参加方法**

お電話またはオーエンス健康プラザフロントにて申込み  
(先着順)

**申込期間**

9/17(木)～10/11(日)

**内容**

大地のエネルギーと太陽のパワーを感じながらヨガのポーズを行います。いつもとは違う感覚を味わってください！

**持ち物**

運動に適した服装、飲み物、タオル

ヨガマット(持っている方)または大きめのバスタオル

**その他**

\*ご参加には当日券のご購入が必要です。

\*教室中の体調管理につきましては自己管理のもとで  
ご参加をお願いいたします。