

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

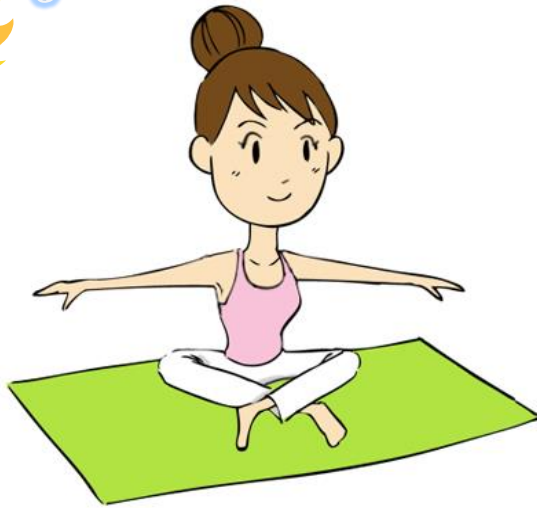


※持ち物等詳細はお申し込み時に別紙お配りいたします。



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。