

3/24 (日) 健康づくりセンター「はびねす」 水泳記録会・学習成果発表会

健康づくりセンター「はびねす」のプールを会場に、水泳記録会・学習成果発表会が開催されました。

こども水泳教室の水慣れクラスから選手コースまでの受講生に加え、マスターズ選手の方からも参加していただき、日頃の練習の成果を披露しました。



健康づくりセンター「はびねす」では、1年を4期に分けて教室を開催しています。

こども水泳教室

- 週1回、全11回の練習⇒最終週に判定テストの実施
- 段階に分けてのクラス編成
- 水深・水温の調節による安心安全指導



成人水中運動教室

- 音楽に合わせて楽しく運動
- 専用の道具を用いた多彩な運動バリエーション
- 浮力により足腰への負担を軽減



高校生以上の方がご利用いただけるプールプログラム(予約不要)もありますので、ぜひご利用ください。

プログラム	開催日	開催時間	料金(1回)
初級	水曜日	14:45~15:15	200円
クロール	月曜日	14:15~14:45	
	水曜日	15:30~16:00	
背泳ぎ	金曜日	14:15~14:45	200円
平泳ぎ	火曜日	14:45~15:15	
バタフライ	火曜日	15:30~16:00	200円
アクアシェイプ	月曜日	13:30~14:30	
アクアウォーク	金曜日	13:30~14:30	200円
水中バレエ	金曜日	15:00~15:30	無料
ボディケア	土曜日	12:30~13:30	200円



参加方法・スケジュール等の詳細についてはこちらから

問合せ 健康づくりセンター ☎561-7788
健康増進課 健康づくり係 ☎552-1511

こちらは有料広告欄です

八百年の時とともに
今井 琴ざわそば

今が旬！山菜の天ぷらあります。
自然薯をつなぎに使用した田舎そばと
地元のおいしい蕎麦を使った
多彩なおばんざいでおもてなし

テイクアウト 11:00~14:30まで
デリバリー(市内限定) 5時から配達可能

5個以上のご注文は前日の14時までにご連絡ください

糸魚川市大谷内476-2
TEL 025-553-9383
FAX 025-555-7110
営業時間 11:00~14:00
定休日 木曜、金曜

地魚が手軽に食べられる店

テイクアウト・デリバリーも承ります。☎

美味しいお寿司をご自宅に!

新鮮

予約・お問合せ ☎025-555-7774

営業時間
ランチ 11:00~14:00
ディナー 17:00~21:00
定休日: 火曜・水曜

TAKE OUT