

春から運動を
始めてみてはいかが?!



ウォーターランド通信

問合せ ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

ウォーターランド.com

検索

☆4月スタート新教室

○キッズダンス 楽しい音楽に合わせて元気に踊ろう!

日時 月曜日 午後4時30分～午後5時20分

対象 年中～小学2年生

講師 味寺 美和子氏

○タップダンス 自分の足でリズムを刻み体全体で音楽を感じよう!

日時 金曜日 午後6時～午後6時50分

対象 小学生～一般

講師 清水 奈芳美氏

○はじめてスイミング

日時 火・金曜日 午後2時20分～午後3時10分

対象 一般

講師 ウォーターランドスタッフ

☆お知らせ

○平成25年度健康増進リフレッシュ事業

健康増進リフレッシュ券(ウォーターランド南条無料利用券/4回分)を交付します。18歳以上(高校生除く)の町民の方で希望する場合はウォーターランド南条へ申請してください(一人一回・身分証明書と印鑑が必要です)。

○ウォーターランドGOOGOバス(無料)

運行時間の変更と追加のお知らせ

《変更》月曜日(河野方面)

甲楽城漁業センター → ウォーターランド南条

発 午後6時15分(変更前 午後7時26分) 着 午後6時47分(変更前 午後7時58分)

ウォーターランド南条 → 甲楽城漁業センター

発 午後8時5分(変更前 午後9時15分) 着 午後8時37分(変更前 午後9時47分)

《追加》火・金曜日(河野方面)

糠 → ウォーターランド南条

発 午後1時15分 着 午後1時50分

ウォーターランド南条 → 糠

発 午後3時40分 着 午後4時15分



元気でいっしょに!

春から始める健康習慣。きつと見つかるとびつたりの講座!
4月からの新しい講座を紹介します。

●目覚めのヨーガ

深呼吸で体の隅まで酸素を送り元氣な一日をスタート。

日時 4月10日(水)・24日(水) 午前10時30分～午前11時30分

場所 今庄住民センター

対象者 一般

●姿勢改善体操B

筋肉を優しく鍛え、気持ちよく体を伸ばしていきましょう。

日時 4月3日(水)・17日(水) 午後1時30分～午後2時30分

場所 河野地区公民館

対象者 一般

●はじめてさんの太極拳体操

太極拳などでゆっくり体を動かしていきましょう。

日時 4月3日(水)・17日(水) 午前10時30分～午前11時30分

場所 南条地区公民館

対象者 一般

●姿勢改善体操A

筋肉を優しく鍛え、気持ちよく体を伸ばしていきましょう。

日時 4月3日(水)・17日(水) 午後7時45分～午後8時45分

場所 南条地区公民館

対象者 一般

●ガールズヒップホップ☆Popo
大人、子ども、初心者も大歓迎。女性らしいダンスで楽しみたいしょう!

日時 4月13日(土)・27日(土) 午後6時～午後7時

場所 南条地区公民館

対象者 小学生～成人

問合せ 山海里スポーツクラブいこな(ウォーターランド南条内)
☎ 47-3711

会員募集中!!
見学・体験も随時受付中
(事前の予約が必要)です。

