

# 元気でいっぱい!

自分の健康のために何かを始めたい!  
そんなあなたにきつと見つかる!  
ぴったりの講座!

## おすすめ教室紹介

### ●「はじめてさんの太極拳体操」

50〜90代の男女が参加しています。  
ゆったりウオーキングで体を温めてから、  
太極拳に入ります。

### 参加者の声

「丁寧に教えていただいていたのでとってもいい教室です!」  
「太極拳は初めてのチャレンジでしたが、優しい先生のもと、  
毎回体が軽くなります。」



## 短期教室参加者募集!

### ●Let's「エンジョイバスケットボール」

日時 6月8日(土)・22日(土)

午後1時半〜午後3時

場所 南条小学校体育館

対象 小学生以上

参加料 500円/回

申込み方法 前日までにお電話でお申込み下さい。

問合せ 山海里スポーツクラブいこな

(ウオーターランド南条内)

☎47-3711 高橋・出口

ご入会・見学・体験(要予約)ご希望の方は、  
お気軽にご連絡ください。



## ウオーターランド通信

■問合せ ウオーターランド南条 ☎47-3711

ウオーターランド.com

検索

### ☆今年はダンス教室が充実!!

ダンスは音楽に合わせて体を動かすので、とにかく楽しく続けられます。

#### お子様へのメリット

- ・ダンスで培うリズム感は、すべてのスポーツに役立ちます。
- ・集団でのレッスンで、コミュニケーション能力がアップ!
- ・自分を表現する能力がアップ!

#### 大人の方へのメリット

- ・楽しいから長く続けられるので…
- ・運動不足やストレス解消はもちろん、シェイプアップや筋力アップなど美容効果も抜群!

大人も子供も人気アーティスト気分楽しくレッツ、ダンス!

### ☆ウオーターランドダンス教室バリエーション

- ・キッズダンス：子供向けのダンス入門教室
- ・ガールズヒップホップ：若い女性に大人気!
- ・ストリートダンス：大人も子供も楽しめます!
- ・ZUMBA：楽しく、元気にはじめます!
- ・フラダンス：優雅な大人向けのダンスです。

※開講日や開講時間等はお気軽にお問い合わせください。

### リフレッシュ事業券をどう存知ですか?

満18歳以上の町民の方(高校生を除く)は、申請書の提出と身分証明書の提示をして頂ければ、4枚つづりの「健康増進リフレッシュ事業利用券(以下リフレッシュ券)」を交付いたします。

リフレッシュ券は1枚で1回の入館料に、2枚でフリー教室1回の受講料に使用できます。また、ウオーターランドに足を運ばれたことがない方は、ぜひこのリフレッシュ券で施設をご利用ください。

また、6月24日(月)〜29日(土)の期間には、「なんでも教室体験週間」を実施します!このイベントにもリフレッシュ券で教室体験ができます。暑い夏に向けて、ウオーターランドでリフレッシュしましょう!

