



西益津プール

普段は出来ない、レッスン中のお子様の写真撮影が可能です
(開始15分後から約20分間)

申込み予約開始日:6/20(月) 10:00~(先着順)

大洲プール

普段は出来ない、レッスン中のお子様の写真撮影が可能です
(開始15分後から約20分間)



西益津温水プール夏季短期水泳教室

コース名	実施期間	時間	受講料	定員
A コース	平成28年 7月27日(水)・28日(木)・29日(金)・30日(土)	8:30~ 9:30	3,500円 (税込) /4日間	70名
B コース	平成28年 8月1日(月)・2日(火)・3日(水)・4日(木)・5日(金)	8:30~ 9:30	4,000円 (税込) /5日間	70名
C コース	平成28年 8月7日(日)・8日(月)・9日(火)・10日(水)	8:30~ 9:30	3,500円 (税込) /4日間	50名

※対象年齢:幼稚園年少~小学生~中学生(全コース共通)・無料送迎バスはありません。

共通項目

特 典

プールサイド(西益津)・2F観覧(大洲)あります。
開始15分後より撮影会有・写真付き認定書(コーチのコメント付き)
[新規入会特典]
水泳帽子プレゼント

お申込み方法

電話予約又は、希望のプールまでご来館下さい。
※電話予約の場合は予約後1週間以内にプールまでご来館下さい。

申し込み時に必要な物

受講料・印鑑(シャチハタ可)

大洲温水プール夏季短期水泳教室

コース名	実施期間	時間	受講料	定員
A コース	平成28年 7月27日(水)・28日(木)・29日(金)・30日(土)	8:50~ 9:50	3,500円 (税込) /4日間	60名
B コース	平成28年 8月1日(月)・2日(火)・3日(水)・4日(木)・5日(金)	8:50~ 9:50	4,000円 (税込) /5日間	50名

※対象年齢:幼稚園年少~小学生~中学生(全コース共通)・無料送迎バスはありません。

低料金でも本格的指導!!

西益津温水プール・大洲温水プールはここが違う!!

①プロの指導者がレッスンします。

水泳全国大会出場経験者や指導歴10年以上の指導者が多数在籍。
経験豊富な指導者がプールを通じてお子様の成長を応援します。

②月々3,900円(税込)(週1回コース)~の安い料金設定!

入会金や年会費、指定水着もありません。

③毎月1回行われる進級テスト!

水慣れクラスから4泳法まで、お子様の泳力に合わせて10段階のクラス編成。
毎月行われる進級テストで、早い段階での4泳法習得も可能です。

子供・成人水泳教室新規会員募集中!

夏休み短期水泳教室からの新規入会者には水泳帽子をプレゼント!

※曜日・時間帯によって混雑しているコースもございますので、希望されるコースが入会待ちになる場合もございます。

月会費3,900円(週1回コース)~

入会金・年会費はありません。
※月会費は銀行引落としとなります。

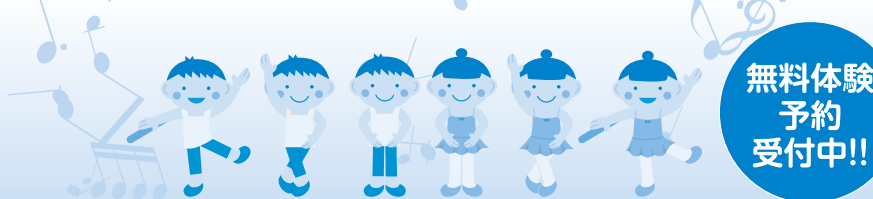
お申込み方法

- ①引き落とし口座のわかる物
- ②引落とし口座のお届け印
- ③2ヶ月分の月会費

梶田バレエ教室(大洲プール2Fスタジオ)

金曜日 16:30~17:30
17:30~18:30

月会費4,320円(税込)



無料体験予約受付中!!

受付日6/21(火)~
電話受付9:00より

勤労者体育館 夏休み体験教室 開催

1,500円⇒1,200円

全9回の講座の中から3回選んで受講出来ます。(別々の講座3回可)

40万人がやせた今話題の

バレトン教室

8/5(金)・8/10(水)・8/19(金)

時間 9時30分~10時30分

- フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れた新しいプログラム
- お尻、二の腕が鍛えられ、しなやかに引き締まった身体作りができる。
- 簡単なバレエの動きの組み合わせなので老若男女誰でもできる。

NY生まれ



楽しみながらトレーニング

バランスボール

8/5(金)・8/10(水)・8/19(金)

時間 10時45分~11時45分

- 不安定な場所でバランスをとる事によりインナーマッスルを鍛え姿勢が良くなる。
- 血行がよくなり、柔軟性の向上、肩こりや、腰痛の解消に!
- 普段使えない小さな筋肉を刺激され肩こりや、腰痛の解消に!
- 引き締めダイエット効果も!!

家に放置されているボールはありますか?
エクササイズおしえます!



親子で遊びながら行うヨガ

親子ヨガ

8/2(火)・8/9(火)・8/17(水)

時間 10時~11時

- 一人座りできる7カ月のお子様から抱っこで参加OK。
- 夏休み中の幼児、小中学生も一緒に参加、大歓迎。
- お子様の運動不足解消、バランス感覚、集中力の向上に。
- リンパの流れも良くなり美肌効果も!!



*子連れOK。幼稚園児、小学生は体育館内で遊べます。受付時に問い合わせ下さい。

藤枝市民西益津温水プール

〒426-0021 藤枝市城南2-13-6

藤枝市民大洲温水プール

〒426-0053 藤枝市善左衛門1-11-1

藤枝勤労者体育館

〒426-0053 藤枝市善左衛門66-1

☎054-643-7755

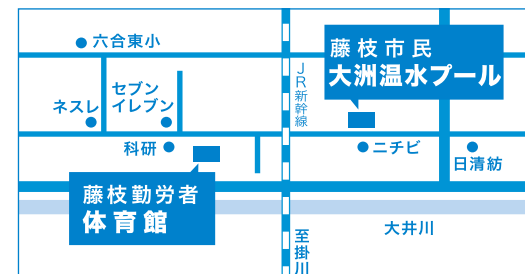
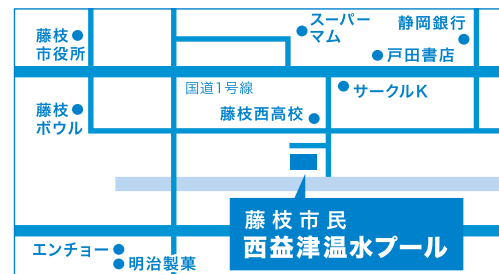
受付時間 /月~土:10:00~19:00 日・祝:10:00~16:00 ※6/30(木)休館日

☎054-636-8899

受付時間 /月~土:10:00~19:00 日・祝:10:00~16:00

☎054-635-7225

受付時間 /火~土:9:00~20:00 休館日 / 月曜日(祝日の場合は翌日)



指定管理者:静岡ビル保養株式会社