

土曜日開催

事前教室

# はじめて太極拳

★2・3月開催★事前申込教室です  
太極拳のゆっくりとした動作や体重移動は、足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒予防に大きな力を発揮するといわれています。

～教室の流れ～

ストレッチ→気功体操→太極拳の基本動作の習得



担当：舟木

日程	2月1・8・15・22日	3月1・8・15・22日
時間	10:30～11:20 (50分間)	
場所	西楽園 2階 会議室2・3	
定員	20名 (先着順) 18歳以上の方 (高校生を除く)	
料金	全8回 4000円 (事前支払い) ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合、別途施設入館料がかかります。	
受付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。 定員を超えた場合は抽選となります。1/15(水)必着	
持ち物	内履き・タオル・フタが閉まる飲み物(ビン・缶以外)	
備考	他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。	

事前教室

土曜日開催

# 簡化24式太極拳

太極拳のゆっくりとした動作や体重移動は、足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒予防に大きな力を発揮するといわれています。

～教室の流れ～

ストレッチ→気功体操→簡化24式太極拳の習得

担当：舟木



日程	2月1・8・15・22日	3月1・8・15・22日
時間	11:30～12:30 (60分間)	
場所	西楽園 2階 会議室2・3	
定員	20名 (先着順) 18歳以上の方 (高校生を除く)	
料金	全8回 4,000円 (事前支払い) ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合、別途施設入館料がかかります。	
受付	西楽園 事務所窓口にて開館 (9時) より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。	
持ち物	内履き・タオル・フタが閉まる飲み物 (ビン・缶以外)	
備考	他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。	

事前教室

土曜日開催 <上・中級クラス>

# 32式太極拳

★2・3月開催★事前申込教室です

太極拳のゆっくりとした動作や体重移動は、足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒予防に大きな力を発揮するといわれています。

～教室の流れ～

ストレッチ→気功体操→簡化24式太極拳の習得  
→32式太極拳

担当：舟木



日程	2月1・8・15・22日	3月1・8・15・22日
時間	12:45～13:45 (60分間)	
場所	西楽園 2階 会議室2.3	
定員	20名 (先着順) 18歳以上の方 (高校生を除く)	
料金	全8回 4000円 (事前支払い) ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合、別途施設入館料がかかります。	
受付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。 定員を超えた場合は抽選となります。1/15(水)必着	
持ち物	内履き・タオル・フタが閉まる飲み物(ビン・缶以外)	
備考	他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。	

日曜日開催

事前教室

ボクシング・

フィットネス

30分のエクササイズでランニングの3倍の  
約250kcalを消費！！

音楽に合わせてステップを踏みながら、パンチ  
動作をする有酸素運動です♪

全身を動かしてストレス発散！

難しい動きはありません。

運動初心者も

是非挑戦してみてください♡



担当：石川

日程	2月2・9・16・23日	3月2・9・16・23日
時間	14:00~15:00 (60分)	
場所	西楽園 2階 会議室2・3	
定員	20名 (先着順) 18歳以上の方 (高校生を除く)	
料金	全8回 4000円 (事前支払い) ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合、別途施設入館料がかかります。	
受付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申し込みになります。 定員を超えた場合は抽選となります。1/15(水)必着	
持ち物	シューズ・タオル・フタが閉まる飲み物(ビン・缶以外)	
備考	他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。	

水曜日開催

事前教室

# 初級クロール教室

★2・3月開催★事前申込教室です

「呼吸ができるようになりたい」「25M泳げるようになりたい」などなど 楽に泳げるフォームを身に付けられるよう一緒に練習しましょう♪

面付けキック

(顔を付けたままのバタ足)が  
12.5M以上できる方対象



担当：池田

日程	2月5・12・19・26日	3月5・12・19・26日
時間	10:00~11:00 (60分)	
場所	西楽園 プール	
定員	25名 (先着順) 18歳以上の方 (高校生を除く)	
料金	全8回 4000円 (事前支払い) ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合、別途施設入館料がかかります。	
受付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。 定員を超えた場合は抽選となります。1/15(水)必着	
備考	水着・キャップの着用をお願いいたします。 他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。	

水曜日開催

事前教室

# 中級クロール教室

★2・3月開催★事前申込教室です

「きれいな姿勢で泳ぎたい」「25M泳げるようになりたい」などなど 楽に泳げるフォームを身に付けられるよう一緒に練習しましょう♪



クロールを12.5M以上泳げる方対象

担当：池田

日程	2月5・12・19・26日	3月5・12・19・26日
時間	12:00~13:00 (60分)	
場所	西楽園 プール	
定員	25名 (先着順) 18歳以上の方 (高校生を除く)	
料金	全8回 4000円 (事前支払い) ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合、別途施設入館料がかかります。	
受付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。 定員を超えた場合は抽選となります。1/15(水)必着	
備考	水着・キャップの着用をお願いいたします。 他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。	

木曜日開催

事前教室

# バタフライ教室

★2・3月開催★事前申込教室です

バタフライをやってみたい・・・  
やっているけど、なかなか・・・  
そんな方々、大歓迎です。  
みんなで楽しく練習しましょう♪



クロールを12.5M以上泳げる方対象

担当：山信田

日程	2月6・13・20・27日	3月6・13・20・27日
時間	13:00~14:00 (60分)	
場所	西楽園 プール	
定員	25名 (先着順) 18歳以上の方 (高校生を除く)	
料金	全8回 4000円 (事前支払い) ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合、別途施設入館料がかかります。	
受付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。 定員を超えた場合は抽選となります。1/15(水)必着	
備考	水着・キャップの着用をお願いいたします。 他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。	

土曜日開催

事前教室

# 平泳ぎ教室

★2・3月開催★事前申込教室です

平泳ぎをやってみたい・・・  
やっているけど、進まない・・・  
そんな方々、大歓迎です。  
みんなで楽しく練習しましょう♪



クロールを12.5M以上泳げる方対象

担当：山信田

日程	2月1・8・15・22日	3月1・8・15・22日
時間	11:00~12:00 (60分)	
場所	西楽園 プール	
定員	25名 (先着順) 18歳以上の方 (高校生を除く)	
料金	全8回 4000円 (事前支払い) ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合、別途施設入館料がかかります。	
受付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。 定員を超えた場合は抽選となります。1/15(水)必着	
備考	水着・キャップの着用をお願いいたします。 他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。	