



# 夏休み子ども体験水泳教室

**実施日** 8月1日(木)～8月28日(水)  
上記日程から4日間

**内容** 曜日と時間をお選び頂き、  
スクール生と同じレッスンを  
体験していただけます。

※日程については、裏面をご覧ください。

**持ち物** 水着・水泳帽・ゴーグル・タオル  
(お持ちの物を持参ください。)

**対象** 幼児～小学6年生  
※オムツがとれてから

**受講料** ￥4,000(4日間)  
※通常月謝5200円より  
**約2割お得!**

**申込** 7月2日(火)10:00より  
**申込受付開始!**

電話申込の場合は、  
1週間以内に本申込に  
お越しく下さい。

住所: 〒791-0535 西条市丹原町志川甲12-1

URL: <https://www.saijo-sports.com>

営業時間: 10:00～21:00

休館日: 月曜(祝日の場合は翌平日が休館)

お問い合わせ  
お申込み

丹原B&G海洋センター  
TEL: 0898-75-3933



裏面へ



# ～丹原B&Gスクールスケジュール～

## 開催日

8月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## <開催日>

体験参加の場合は決まった曜日でなくてもご参加いただけますが、対応級のクラスのみとなります。

## 時間割

火曜日	水曜日	木曜日	土曜日
			10:15～11:15 10～6級
15:30～16:30 10～8級		15:30～16:30 10～8級	11:25～12:25 5～1級
16:40～17:40 7～4級	16:00～17:00 10～6級	16:40～17:40 7～5級	
17:50～18:50 3～1級	17:10～18:10 5～1級	17:50～18:50 4～1級	

## <泳力目安>

水に顔つけが出来る  
↳10～8級  
ビート板バタ足25m  
↳7級～  
クロール25m  
↳5級～

お申込みの際に、お子様の概ねの泳力をお伺いし、初回参加時に泳力判定を行います。

まずは、お電話ください！

丹原B&G海洋センター  
TEL: 0898-75-3933



# 西条市総合育館 ★開催中の教室★



後藤 美佐

## 【アロマナイトヨガ】

天然アロマオイルの香りで満たされる心地良い空間で、その香りを楽しみながら行うヨガです。  
(毎週火曜 19:30～20:45)

## 【はじめてのヨガ】

呼吸や基本ポーズを中心に行うクラスになっています。これからヨガを始めようという方や、少し興味があるという方は、気軽にご参加ください。  
(毎週木曜 11:00～12:00)

## 【リラックスヨガ】

呼吸に合わせて動くことで、心身の疲れを取り除く、ゆったりとしたクラスです。  
(毎週木曜 19:30～20:30)



KEN

## 【ZUMBA®】

世界中の音楽に合わせて手足を動かすダンスフィットネスです。運動初心者の方にもお勧めです。間違えても全然OK!  
(毎週金曜 19:15～20:00)

## 【UNG jump】

1人用トランポリンを使用した新感覚な初級エクササイズ。とにかくシンプルで楽しい！心肺持久力や基礎体力の向上、体幹強化に効果的♪  
(毎月1回日曜開催 13:30～14:00)

## 【美・ヨガ】

呼吸と動きを連動させて、流れるように体を動かします。エネルギー溢るようなポーズで代謝を高め、脂肪を燃焼させ筋力をアップすることで、理想の体型を創り上げていきます。  
(毎週日曜 19:00～20:00)



佐藤 直子

## 【ピラティス】

腹式呼吸をしながら、体幹、深層筋を鍛えるクラスで、姿勢改善や体幹強化を目的としています。一般の方から、普段運動をされている方、高齢の方、広く全般にお勧めです！  
(毎週土曜 18:00～19:00)



伊藤 一彦

## 【子供バドミントン教室】

身体の動かし方(コーディネーショントレーニング)を身に付け、「楽しく練習をする」ことが目標なので、少しでも興味や好奇心があれば大丈夫。  
(毎週火曜 18:15～19:15)



皆様の参加  
お待ちしております♪

※1回料金は、800円～1000円。教室により異なります。バドミントンのみ、参加対象を年長～小6までとし、他は高校生以上となっております。マット等の貸し出しはございます。ご不明な点がございましたら遠慮なく下記連絡先まで♪

## 【お申込み・お問い合わせ】

西条市総合体育館  
〒793-0003 西条市ひうち1-2  
☎0897-53-3006(電話予約可)

【営業時間】 9:00～22:00(月曜休館)

指定管理者: 西条市スポーツ協会グループ