

11月3日(木)「文化の日」無料体験会 しおり

<期日>

11月3日(木)「文化の日」祝日

《選べる体験コース》

- |                   |     |   |
|-------------------|-----|---|
| ① トレーニングマシン使い方コース | 時間帯 | 10:30~11:15                                   |
|                   | 場所  | マシンジム   |
|                   | 担当  | 平間  |
| ② ベビースイミング体験コース   | 時間帯 | 11:00~12:00                                   |
|                   | 場所  | 25mプール 1・2レーン                                 |
|                   | 担当  | 新居  |
| ③ 成人水泳教室体験コース     | 時間帯 | 13:15~14:15                                   |
|                   | 場所  | 25mプール 1・2レーン                                 |
|                   | 担当  | 田原仁美  |
| ④ スタジオプログラム体験コース① | 時間帯 | 初めての方教室 14:30~14:50<br>ボディバランス 45 14:55~15:45 |
|                   | 場所  | 多目的室  |
|                   | 担当  | 新居  |
| ⑤ スタジオプログラム体験コース② | 時間帯 | 初めての方教室 16:00~16:20<br>ボディパンプ 45 16:25~17:15  |
|                   | 場所  | 多目的室  |
|                   | 担当  | 武島  |

<当日の流れ>

- ① 来館されましたら、2階フロントにて、受講体験コースとお名前をお伝えください。
- ② 各体験コース前後で、施設を自由に利用することができます。
- ③ 各体験コース5分前には、体験会場にお集まりください。担当コーチがご案内します。

<持ち物>

- ②③コース受講の方、ならびにプールをご利用の方は水泳道具一式(水着・水泳帽・タオル・ゴーグル)をご用意ください。※②の方は赤ちゃんも水着の着用が必要です。
- ①④⑤コース受講の方は、ならびにマシンジムご利用の方は、動きやすい服装、上履き(④のみ方は不要です。)、飲み物(水分補給)、汗拭きタオルをご用意ください。
- 浴室をご利用の方へ…備え付けのシャンプー・ボディソープはございません。ご用意ください。