

水に入らないウツリ

# 夏の 体験会

## SUMMER SCHOOL

お子さま向け

### ①リズムジャンプ体験会

音楽に合わせてジャンプする運動で、リズム感を養い、運動能力向上を目指します。

A日程：8/4（月）16:00～16:45

B日程：8/18（月）16:00～16:45

対象：年長～小学3年生 定員：10名

講師：早坂雄一

成人向け

### ②整うカラダ教室体験会

肩甲骨ほぐしや骨盤のゆがみを整えるストレッチ、簡単な筋トレを行う教室です。

8/6（木）12:00～13:00

対象：成人（高校生以上） 定員：10名

講師：河越冴華

料金

500円

7/21(月)～31(木) に  
TEL,窓口、WEBで  
お申込みください。

厚別温水プール

## ①リズムジャンプ体験会

音楽に合わせてジャンプする運動で、リズム感を養い、運動能力向上を目指します。

A日程：8/4（月）16:00～16:45

B日程：8/18（月）16:00～16:45

対象：年長～小学3年生 定員：10名

講師：早坂雄一

体験料：500円

※A日程・B日程両方にお申込みいただくことも可能です。両方参加の場合は1,000円



## ②整うカラダ教室体験会

肩甲骨ほぐしや骨盤のゆがみを整えるストレッチ、簡単な筋トレを行う教室です。

8/6（木）12:00～13:00

対象：成人（高校生以上） 定員：10名

講師：河越冴華

体験料：500円



## お申し込み方法

申込期間：7/21（月）～31（木） ※申込多数時8/1（金）に抽選

申込方法：TEL、窓口、WEBにてお申込みください。

＼WEBからのお申込みは体験料100円引きとなります／

体験料は窓口・TELの場合、8/2～体験当日までにお支払ください。

WEBの場合、8/1～体験日の前日23時59分までに当選メールに記載のURLよりお支払ください。

※いずれも会場は厚別温水プールの2階多目的室となります。