



# ポネットちゃんだより

スポーツでつなぐ とびきりの笑顔の輪  
 コウキシンヨ ユサブレ

2021. 春号



## おすすめ！教室のご案内

### ロコトレNEO～身体メンテナンスクラス～

60歳から高齢者って言ったのは誰？60代はまだまだ現役。でも、趣味に・旅行に・ものづくりを楽しむには体が資本。3ヶ月で「美しい姿勢づくり」「しっかり動ける足腰づくり」をしていきます。運動前後の体力測定。ホームエクササイズ付。ストレッチポールやチューブを使います。

対 象 50歳以上の方  
 開催日時 月曜日 14:00～15:30  
 5月10日～7月19日 **全11回**  
 開催場所 しあわせ2階  
 参加費 800円(税込) / 回×11回  
 お申込時に11回分 まとめてのお支払です。  
 諸経費 年会費 1,100円  
 講 師 松田 万里



### エンジョイダンス

懐かしい曲に合わせて簡単なステップで体を動かします♪初めての方も大歓迎！気持ちのいい汗流しましょう。レッツ！エンジョイ◎

開催日時 月曜日 10:30～11:30  
 開催場所 しあわせ2階  
 参加費 500円(税込) / 回  
 諸経費 年会費 1,100円  
 講 師 リッキー



写真は  
 ロコトレNEO教室の様子

### ジュニアスイミング生募集中

泳ぎの基本がマスターできるように段階に応じた指導をします。2ヶ月に1回実施するテストに合格すると進級していく流れになります。夏のプールに向け早めの準備をしよう☆

【対 象】 年長～小学2年生  
 【募集日時】 火曜日・水曜日・金曜日  
 16:00～17:00  
 【参加費】 週1回 3,300円(税込) / 月  
 週2回 5,500円(税込) / 月  
 【諸経費】 年会費 1,100円  
 保険料 800円  
 指定帽子 700円  
 連絡用ケース 300円



### ベビースイミング

水遊びを通して親子のスキンシップをはかり楽しみながら水慣れをしていきます。お子様の発育発達を促進します。

対 象 8か月～2歳までのお子様と保護者  
 開催日時 土曜日 10:10～10:55  
 開催場所 しあわせプール  
 参加費 2,750円(税込) / 月  
 諸経費 年会費 1,100円  
 連絡用ケース 300円  
 保険料(任意加入)



※体験できます(予約はお電話でも受付ます)

※定員になり次第、〆切となります。  
 お早めにお申し込みください。