

# 大正スポーツセンター

(アゼリア大正内)

住所：小林東3-3-25  
TEL：06-6555-8402

★詳しくは、大正スポーツセンターまでお問い合わせください★



12月1日(土)より第4期スポーツセンター教室の申込が始まります！！

教室名	時間	曜日	対象	定員	受講料
太極拳	10:00~11:30	水曜日	50歳以上	20名	6,000円/10回
アンチエイジング体操	9:15~10:15	木曜日	50歳以上	20名	6,000円/10回
親子リズムミック体操	10:30~11:30	木曜日	1歳6か月以上 ~未就園児	20組	6,000円/10回
健康リフレッシュ体操	10:15~11:30	木曜日	15歳以上	20名	6,000円/10回
たのしくエアロ	10:00~11:30	土曜日	15歳以上	20名	6,000円/10回



## 今月のおすすめレッスン

<料金> 施設利用料+  
有料プログラム  
(350円)

<定員> 22名

<曜日> 毎週日曜日

<時間> 10:30~11:30

<対象> 高校生以上

**\*ルーシーダットンとは？**

柔軟性やバランス力、筋力などは特に必要なく、  
足痩せやお腹周りのダイエットが期待できる  
タイ式のヨガです。

タイに古くから伝わる健康法！

### ルーシーダットン



曜日

毎週日曜日

時間

10:30~11:30

担当

丸山instructor

利用料

施設利用料  
+  
350円

※初めて利用の方は初回講習の受講が必要です。

初回講習は予約制となっております。前日までに初回講習を受けてからレッスンを受講して下さい。

# 大正スポーツセンター

(アゼリア大正内)

住所：小林東3-3-25  
TEL：06-6555-8402

★詳しくは、大正スポーツセンターまでお問い合わせください★

## キッズスイムからのお知らせ



### 冬の体験教室!!

- 大正屋内プール -

**1ヶ月お試し体験教室開催♪**  
**11/28 (WED) ~ 12/23 (SUN)**  
 毎週同曜日・同時間の1ヶ月4回コース  
 右の一覧表よりクラスをお選び下さい^^

通常 4,400円のところ **3,600円**

**11月7日 (WED) より受付開始!!**

	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00~11:00					3歳~小学生
11:00~12:00					3歳~小学生
14:00~15:00				3歳~小学生	
15:00~16:00	3歳~小学生	3歳~小学生	3歳~小学生	3歳~小学生	
16:00~17:00	4歳~小学生	4歳~小学生	4歳~小学生	4歳~小学生	
17:00~18:00	小学生	小学生	小学生	小学生	

※最終日に、大正屋内プールの進級基準を基に作成した「認定書」をご本人にお渡し致します。

泳ぐのが上手になりたい方、プライベートでスイムレッスンを受けてみませんか？  
泳ぐ方法をわかりやすくアドバイスいたします。



## プライベート レッスン

個別指導で  
泳力アップ!!

<料金> 1レッスン 2,000円  
・1階券売機にてチケットをご購入し、  
1階プール受付でお申込み下さい。

<定員> 1レッスン 1名

<時間> 1レッスン 30分

<対象> 高校生以上

<担当> 宮田、北田

※曜日・時間などお問合せ下さい。