

障がい者福祉センター ウォーキングプール(一般) 水中運動教室受講生募集

《4・5月開講分》 はがき到着期限:4月10日17:00迄

コース名/難易度	実施曜日	時間 ()は教室専用時間	実施期間
水中ウォーキング入門 ★★	第1・3・5 月曜日	14:00~14:45 (13:30~15:30)	5/6~9/2
シェイプアップトレーニング ★★★	毎週 火曜日	19:30~20:15 (19:00~20:45)	4/23~6/25
足腰シャンシャン ★	毎週 木曜日	14:00~14:45 (13:30~15:30)	5/2~7/4

募集要項

- ①対象 : 一般利用者
- ②定員 : 15名
- ③場所 : ウォーキングプール (J:COM ホルトホール大分3階)
- ④時間 : 1クール10回 1回45分程度
※前後30~45分間は更衣の時間を設定しています。
- ⑤受講料 : 1クール6,600円 ※ご利用ごとに別途利用券(110円)が必要です。
※今年度より、受講料が変更となっています。ご了承ください。
- ⑥申込方法 : 往復はがきに希望のコース名など所定事項を記入のうえ、お申込み下さい。
応募者多数の場合は抽選となります

申込方法の詳細は J:COM ホルトホール大分のホームページをご参照ください。
<http://www.horutohall-oita.jp>

お申込み・お問い合わせ先 J:COM ホルトホール大分
障がい者福祉センター 障がい者福祉用具展示相談室
(TEL) 576-8880 (FAX) 544-3020