

2022年度 第1期

4/12(水)より受付開始!

# 成人教室 参加者大募集!

初めての方でも大丈夫!  
お気軽にご参加ください!



●コース 1期(5~7月)の間で、それぞれ計8回開催される教室になります。

コース	内容	対象	スケジュール
 <b>成人水泳</b>	泳ぎ方の基礎から始め、クロールの基本動作の習得を目的とした水泳教室です。	水泳を始めた方 (水泳初心者・初級者)	水曜日   13:50~14:50
 <b>エアロビクス</b>	音楽に合わせて楽しくカラダを動かし、健康維持・体力向上・シェイプアップを目指します。	運動を習慣化したい方	火・水・木・金   9:30~10:30 金曜日   13:30~14:30 水・木   19:00~20:00
 <b>健康体操</b>	自分のペースで無理なく実施できる、体力・筋力・柔軟性の向上を図る簡単な運動です。	運動不足の方、 運動が苦手な方	火・水   10:40~11:40 火・水・木・金   14:40~15:40
 <b>ヨガ・ピラティス</b>	美しくしなやかな身体をつくるヨガ。美しいウエストと姿勢を目指すピラティス。マットの上で行うプログラムです。	運動初心者、 姿勢や身体機能の改善 をしたい方	金曜日   10:40~11:40 火・水・木   13:30~14:30
 <b>フラダンス</b>	フラダンスのベーシックステップ・ハンドモーション・振り付けを習得し、フラダンスを楽しみます。	フラダンスを習いたい方	木曜日   10:40~11:40

●お申し込み WEB ページもしくは  
お電話 (0563-34-8222) にてお申し込みください。

WEB申込は  
コチラ



〒444-0531  
西尾市吉良町岡山大岩山70  
TEL.0563-34-8222

詳しくはHPまで



ホワイットウェイブ

検索

営業時間

9:00(※)~20:30

※施設によって異なります。詳しくはHPをご覧ください。

休館日

月曜日(月曜日が祝祭日の場合は営業)  
年末年始(12/29~1/8)

※ただし7/1~8/31の間は休館日なし  
※その他設備点検等で臨時休館する場合がございます。

## 健康づくり教室のご案内

### 開催教室内容

#### 【多目的ホール】

曜日	教室名		時間	担当	強度	難易度	料金
火曜日	A	リフレッシュヨガ	9:30~10:30	Yukari	★☆☆	★☆☆	4,400
	B	ZUMBA (ズンバ)	10:40~11:40	Yukari	★★☆	★★☆	4,400
	C	健康体操教室	13:30~14:30	長崎	★☆☆	★☆☆	2,640
	D	ヨガ(初級~中級)	14:40~15:40	長崎	★☆☆	★★☆	2,640
水曜日	E	エアロビクス (中級)	9:30~10:30	長崎	★★☆	★★☆	2,640
	F	健康体操教室	10:40~11:40	長崎	★☆☆	★☆☆	2,640
	G	ビューティーピラティス	13:30~14:30	伊藤裕	★☆☆	★★☆	4,400
	H	エアロビクス&骨盤調整	14:40~15:40	伊藤裕	★★☆	★☆☆	4,400
	I	ZUMBA (ズンバ)	19:00~20:00	本多	★★☆	★★☆	4,400
木曜日	J	エアロビクス (初級)	9:30~10:30	長崎	★★☆	★☆☆	2,640
	K	機能改善エアロビクス	13:30~14:30	伊藤り	★★☆	★☆☆	4,400
	L	ビューティーピラティス	14:40~15:40	伊藤り	★☆☆	★★☆	4,400
金曜日	M	エアロビクス (中級)	9:30~10:30	長崎	★★☆	★★☆	2,640
	N	ヨガ(初級~中級)	10:40~11:40	長崎	★☆☆	★★☆	2,640
	O	エアロビクス (初級)	13:30~14:30	阪部	★☆☆	★☆☆	2,640
	P	ヨガ (65歳以上)	14:40~15:40	阪部	★☆☆	★☆☆	2,640

#### 【習い事教室】

曜日	教室名		時間	担当	強度	難易度	料金
木	Q	フラダンス入門	10:40~11:40	MAKI	★☆☆	★☆☆	7,040

#### 【プール教室】

曜日	教室名		時間	担当	強度	難易度	料金
水曜日	R	成人水泳教室	13:50~14:50	村田	★☆☆	★★☆	8,800
木曜日	S	ウォーターシェイプ (アクアビクス)	13:10~13:50	saeko	★★☆	★☆☆	7,040
金曜日	T	ウォーターシェイプ (アクアビクス)	13:10~13:50	重松	★★☆	★☆☆	7,040

※プール利用料込

#### 全コース 8回

火曜日： 5月：10、17、24日	6月：7、14、21、28日	7月：5日
水曜日： 5月：11、18、25日	6月：8、15、22、29日	7月：6日
木曜日： 5月：12、19、26日	6月：9、16、23、30日	7月：7日
金曜日： 5月：13、20、27日	6月：10、17、24日	7月：1、8日

- 【対象】 西尾市内在住または在勤で、18歳以上で自己の体調管理ができる方  
 【定員】 各コース30名 申込者が定員を越えた場合は主催者により抽選を行います。  
 【最少遂行人数】 5名。5名に満たない場合は休講となります。予めご理解の程、よろしく申し上げます。  
 【参加費】 当選者は上記金額を5/6までにお支払いください。