

春の健康づくり教室のご案内

ご好評いただいておりますホワイトウェイブ21の健康づくり教室。※詳細は裏面をご覧ください。

開催教室内容

※強度/難度とはホール開催教室の運動の強さとプール開催教室の運動の難しさです

曜日	教室名	担当	強度/難度	時間	場所	開催日
火曜日	A エアロビクス	戸松	★★★☆☆	9:30～10:30	多目的ホール	4/9・16・23 5/7・14・21 6/4・11・18・25
	B 健康体操	戸松	★★☆☆☆	10:40～11:40		
	C 初心者ヨガ	阪部	★☆☆☆☆	13:30～14:30		
	D 健康体操	阪部	★☆☆☆☆	14:40～15:40		
	E 初心者水泳	青山	★★☆☆☆	10:00～11:30	25M プール	
	F クロール中級	青山	★★★☆☆	13:30～15:00		
水曜日	G エアロビクス	長崎	★★★★☆	9:30～10:30	多目的ホール	4/10・17・24 5/8・15・22 6/5・12・19・26
	H 健康体操	長崎	★★☆☆☆	10:40～11:40		
	I エアロビクス	戸松	★★★★☆	13:30～14:30		
	J 健康体操	戸松	★☆☆☆☆	14:40～15:40		
	K 水泳のキホンと背泳ぎ	牧	★★☆☆☆	13:30～15:00	25M プール	
木曜日	L エアロビクス	長崎	★★★☆☆	9:30～10:30	多目的ホール	4/11・18・25 5/9・16・23 6/6・13・20・27
	M ヨガ	長崎	★★☆☆☆	10:40～11:40		
	N エアロビクス	戸松	★★★★☆	13:30～14:30		
	O 健康体操	戸松	★☆☆☆☆	14:40～15:40		
	P 水中運動&浮身	青山	★★☆☆☆	10:00～11:30	25M プール	
	Q 男性水中運動	青山	★★☆☆☆	13:30～15:00		
金曜日	R エアロビクス	長崎	★★★★☆	9:30～10:30	多目的ホール	4/12・19・26 5/10・17・24 6/7・14・21・28
	S ヨガ	長崎	★★☆☆☆	10:40～11:40		
	T 簡単エアロビクス	阪部	★★☆☆☆	13:30～14:30		
	U さわやか体操(65才以上)	阪部	★☆☆☆☆	14:40～15:40		
	V 水中運動	牧	★☆☆☆☆	10:00～11:30	25M プール	
	W 初心者水泳	牧	★★☆☆☆	13:30～15:00		

【対象】 西尾市内在住または在勤で、自己の体調管理ができる方。

【定員】 各コースともに30名 ※申込者が定員を超えた場合は主催者により抽選を行います。

【参加費】 ホール開催教室 ⇒ 2,000円 プール開催教室 ⇒ 3,000円 ※税込

☆春の健康づくり教室 予約申込欄☆

予約番号	コード(好きな数字4桁)
------	--------------

参加希望コース

<input type="checkbox"/>	教室名	曜日	時間	<input type="checkbox"/>
		曜日	時 分～	

申込み方法

※1名につき1コース（一次～三次申込み期間中）のお申込みになります。

※ホールレッスン、プールレッスン、それぞれ1コースずつお申込み可能です。

ホワイトウェイブ 21 総合受付に備え付けの“予約用紙”に必要事項をご記入のうえ、総合受付にご提出ください。一次申込み（3月8日（金））、二次申込み（3月15日（金））の17時の時点で定員に満たない教室（コース）につきましては、そのまま本手続きに進んでいただけます。しかし、定員を超える予約があった場合は、抽選の結果をもって参加の可否が確定します。一次申込みで当選された方は二次申込みへ、また二次申込みで当選された方は三次申込みへはお申込みできませんのでご注意ください。一次～三次申込みでは、1名につき1コースのお申込みになります。三次申込み、四次申込みについては先着順となりますので抽選は行いません。

① 一次申込み期間 : 3月5日（火）～3月8日（金）17時まで。

抽選結果 ⇒ 3月12日（火）9時より

本申込み（入金）期限 ⇒ 3月22日（金）17時まで

一次抽選日

3月9日（土）

② 二次申込み期間 : 3月12日（火）～3月15日（金）17時まで。

申込み対象 ⇒ 一次抽選に外れた方と、一次申込みをしていない方。

※一次で当選された方は申込みできません。

抽選結果 ⇒ 3月19日（火）9時より

本申込み（入金）期限 ⇒ 3月22日（金）17時まで

二次抽選日

3月16日（土）

③ 三次申込み期間 : 3月19日（火）～3月22日（金）17時まで。

申込み対象 ⇒ 一次・二次抽選に外れた方と、一次・二次に申込みされていない方。

※一次・二次で当選された方は申込みできません。

抽選結果 ⇒ 抽選は行いません。先着順でのお申込みです。

④ 四次申込み期間 : 3月26日（火）12時～

申込み対象 ⇒ 全ての方が対象です。空きがある教室（コース）に、随時入っていただけます。

注)1回のお申込みにつき、1コースです。先着順でのお申込みです。

注)西尾市内在住または在勤の方が対象です。

- ◎ 抽選結果をご確認のうえ、各期日までに総合受付にて、本申込みとご入金を行なってください。
- ◎ 本申込み期限までに手続きを完了されない場合は、キャンセル扱いとなります。予めご了承ください。
- ◎ 納入された参加費につきましては、返金いたしかねますのでご了承ください。
- ◎ 一次～三次申込み期間中、2つ以上のお申込みが確認された場合、両コースともキャンセル扱いとさせていただきます。
- ◎ ご本人名以外での申し込みは受け付けません。また、他の方への参加権の譲渡も認められません。
- ◎ 各教室は2F多目的ホール、25mプールにて実施します。更衣はプールの更衣室を利用していただけます。
- ◎ レッスン参加者以外の方（お子さま、お友達など）の入室はできませんので、予めご了承ください。
- ◎ 担当者の都合等により、予告無く担当を変更する場合があります。予めご了承ください。
- ◎ 健康上の不安をお持ちの方は、予め医師にご相談の上お申し込みください。

抽選結果の確認方法

A. お電話にてご確認

※抽選結果の連絡は致しませんので、必ず各自でご確認くださいませ。

総合受付 0563-34-8222 までお電話ください。

B. ホームページにてご確認

ホワイトウェイブ 21 ホームページ に、抽選結果を掲載します。

<http://www.katch.ne.jp/~ww21/>

C. 館内掲示物にてご確認

1階掲示板横に抽選結果を掲示します。

西尾市ふれあい広場『ホワイトウェイブ 21』は、指定管理者制度のもと、豊和、辻村グループが管理・運営にあたっています。