

シニア向け

健康教室

ハッピー

健活教室

高齢者や体力に自信のない方向けにストレッチや筋力トレーニングの体操をわかりやすく解説しながら行います。楽しい脳トレで認知症も予防しましょう！運動の苦手な方、体力に自信がない方でも無理なく楽しくできる教室です。

開講日：シニア向け健康教室 水曜日 13：00～14：00
ハッピー健活教室 金曜日 11：30～12：30

定員：シニア向け健康教室：15名
ハッピー健活教室：12名
(先着順、定員に達した時点で募集を締め切ります)

対象：65歳以上

受講料：5,600円/全8回

★定員に空きがあれば単発での受講もできます 1,200円/1回

持ち物：トレーニングウェア・室内シューズ・飲み物
タオル・利用証(ご新規の方は受講日までに作成いたします)

※詳しい教室日程や募集期間は、教室日程表をご確認ください。

香川県立総合水泳プール 087-885-3821

主催：シンコースポーツ・四電ビジネスグループ

《参加者の皆様へのお願い》

- ・気象警報発令時および感染症まん延や災害等による緊急時には教室を急遽閉講する可能性がございます。閉講する場合はホームページ・LINEにてお知らせいたしますので各自でご確認をお願いいたします。
- ・欠席や休講、閉講した場合の還付・振替はございませんので、ご了承ください。お申し込みください。
- ・申し込み手続き後のキャンセル、返金はできません。
- ・利用証をお持ちでないお客様は1回目の教室受講前にお渡ししますので受付へお声掛けください。
※利用証は年度が替わりましても使用いたしますので、失くさないようお願いいたします。
なお、当施設の身分証明書としてもご利用いただけますので、教室を継続されない場合も、破棄せず保管いただきますようお願いいたします。もし紛失された場合は再発行をお申し出ください。
(再発行手数料110円)
- ・募集期間終了後、まだ定員に達していない場合は引き続きお申し込みいただけます。
なお途中参加をされた方も1期分の受講料をいただきます。
- ・教室中はトレーニングしやすい服装と、室内シューズを着用してください。
- ・医師から運動を制限されている方、申し込み用紙の『参加者へのおたずね』の中で健康状態に問題がある方は、必ず事前に医師に相談してください。

お申し込み～教室1回目までの流れ

★応募期間は各期の教室 日程表をご覧ください

新規入会の方は、申込用紙に必要事項を記入し、受講料をお支払いください。
(年齢の確認できる免許証等をお持ちください)

教室当日は窓口にて受付を行います。

トレーニング更衣室にて着替えを済ませ会議室にお越しください。

香川県立総合水泳プール
公式LINEアカウント



★次期募集期間や教室のお知らせを配信します！
受講生はご登録ください。