

2025/4/29(火・祝)

## GOLD DEN WEEK EVENT

### スタート練習会

スタート台を使っての飛び込み、バックストロークレッジを使っての背泳ぎのスタートの練習をします。

※25m泳げる方のみ対象

【大人の部(高校生以上)】

10:50~11:50 定員10名

【子どもの部(小学生から中学生)】

13:00~14:00 定員10名

料金:1,500円

※別途入水料必要



### かけっこ運動遊び教室

陸上選手が教えるかけっこ教室! 運動遊びをしていくなかで走る力を養い、かけっこで活躍できるようにしよう!

【小学生】

14:15~15:15 定員10名

料金:1,000円



### 無料スポーツセミナー

テーマ『こころとスポーツ』

~こころの健康が身体の健康をつくる~

日常生活における心の動きやメンタルがスポーツに及ぼす影響について学び、自分のこころを知るセミナーです! スポーツをしている方や、これからスポーツをしてみようと思っている方もぜひ!

【小学生以上】

10:30~11:30 定員20名程度

※小学生の方は保護者同伴が望ましい。

お子様と一緒にこころについて知ろう!

料金:無料

※電話にて予約可能

講師:吉澤 洋二

名古屋経済大学名誉教授/日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング名誉指導士/卓球ナショナルチームメンタルサポート経験等/

### VR レッスン無料体験

会議室にてプロジェクションマッピングによる暗闇の映像運動プログラムを無料で体験できます!

【中学生以上】※詳しい時間帯は別紙参照 電話にて予約可能

お申し込みはすべて4/6(日)11:00~

※有料レッスンは入金をもって申し込み完了。原則返金不可。無料レッスンは電話予約可

## 2025年度第1期スクールの注目教室のご案内

### 土曜日のZUMBA(中学生以上)

全8回 6,000円(税込)

4月からの新教室! ラテン系の音楽とダンスを合わせて創作されたダンスフィットネスです。心肺機能や筋肉に刺激を与えシェイプアップ効果絶大!! 初心者の方大歓迎です★

※平日のスクールとは日程が異なります。

必ず日程表をご確認ください。

### いきいき元気体操(中学生以上)

全8回 5,600円(税込)

日常生活における転倒予防や簡単なトレーニングでの筋力向上を行います、脳トレも行います! 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。

新規入会の方は、申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えて窓口へご応募ください。

### 25mプール 清掃のお知らせ

4月9日(水)~4月12日(土)の期間中は25mプールの清掃となるため、一般開放はありません。4月13日(日)から再開予定です♪

### 生徒児童プール無料開放の日程

4月から9月末までの一般開放している土曜日は生徒児童プール無料開放開催中!  
対象:小学生~高校生  
※中学生以上は生徒手帳または学生証をご提示ください。小学生のご利用は25m以上の泳力が必要です。