



カヌーの季節
到来!!

カヌー体験コーナー開催中!

4/1(土)~
4/30(日)
土日祝

カヌーの基本的な操作方法をお教えします。

- 受付時間：10:00～15:30
- 申込方法：当日現地にて随時受付
- 参加料：お1人様500円/1回1時間
- 小学3年生以下の方は保護者同乗



この7-7の日
に開催してるよ!

※天候や河川の状況により中止する場合があります。

中学生以上
2日 sun
BBF
～ボディ&ブレイン フィット～
からだと脳に同時刺激で体力&脳力アップにビックリ効果!!BBFは年齢問わず効果が期待できます
13:30～14:30

中学生以上
8日 sat
ピラティス教室
～体を内側から鍛えるアンチエイジング～
ピラティスを通して呼吸法や精神集中法を学び女性はしなやかに健康的な体に、男性は体を内側から鍛えます。
14:00～15:00

9日 sun
ZUMBA
～踊って楽しくエクササイズ～
ZUMBAとは、発祥の地、南コロンビアの「お祭り騒ぎ」の意味。楽しく踊ってエクササイズしましょう。
13:30～14:30

中学生以上
15日 sat
ヨガ教室
～精神集中とリラクゼーション～
呼吸法や精神集中法を学び、自分で行うマッサージなどを取り入れた初心者向けの教室です。
13:30～14:30

中学生以上
22日 sat
ボールエクササイズ
～健康づくりのコツ教えます～
ボールを使ったエクササイズを中心として、体幹力を高めるストレッチ等を指導します。
13:30～14:30

◆新型コロナウイルス対応◆

- ・当日体調確認チェックシートへの記入が必要となります
- ・熱やだるい等の体調の悪い方のご来園はお控えください
- ・マスク着用は個人判断となります
- ・手洗い消毒をお願いします
- ・運動の前で道具を含めた消毒をお願いします。また、拭きとり用のタオルをご準備ください
- ・密集・密接を避け、十分な距離(2メートル以上)をとりましょう
- ・その他スタッフの指示、案内等をお守りください

皆様のご協力をお願いいたします

23日 sun **30日 sun**
レガッタ講習会
～ボート教室～
17歳-6名以上
春と秋の交流レガッタに出場するボート初心者を中心にレガッタ(ボート競技)の講習を行います。
事前予約 1人500円 ●午前の部 9:30～11:30
各部4クルー ●午後の部 13:00～15:00

中学生以上
23日 sun
筋トレ教室
～正しい知識で運動効果アップ～
初心者の方を対象に、お家でもできる自重での主に体幹筋トレやストレッチの正しい方法を指導します。
13:30～14:30

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
					1 	2 BBF
3	4	5	6	7	8 ピラティス教室	9 ZUMBA
10 休園日	11	12	13	14	15 ヨガ教室	16
17	18	19	20	21	22 ボールエクササイズ	23 レガッタ講習会 筋トレ教室
24	25	26	27	28	29 昭和の日 	30 レガッタ講習会