

水泳動画撮影会

時間：9:10～10:40

泳法レッスン付き！

場所：プール

料金：会員 1500円 / 一般 1700円

対象：成人（中学生以上）

定員：6名

内容：自分の泳ぎのフォームを撮影し、動画をみます。その後レッスンにてフォーム改善を目指します。



9月23日(木) 祝日

鷺スポ

秋祭り

ゆるふわ体操

時間：9:15～10:15

場所：体育館

料金：会員 500円 / 一般 700円

対象：成人

定員：20名

内容：太極拳の動きと気功の呼吸法を取り入れたゆったり体操です。今回は扇子を使用します。



鷺宮ウォーターパーク

時間：①11:00～12:00（幼児） 20組

②13:00～14:00（小学1～3年生） 20組

③15:00～16:00（小学4～6年生） 30人

場所：25mプール・幼児プール

料金：①② 1組 会員 1500円 / 一般 1700円

※ 幼児～小学3年生までは子供1人につき保護者1名必要。

※子供1人に対し保護者2人は500円プラスです。

③1人 会員 1000円 / 一般 1200円

内容：水中に浮かぶアスレチックにチャレンジしてみよう！とっても楽しいよ！



ウォーキングフットボール

時間：11:00～12:30

場所：体育館

料金：会員 700円 / 一般 1000円

対象：成人（中学生以上）

定員：25名

内容：誰でもできるサッカーです！走らない！接触プレー禁止！ボールを取りにいかない！



ザ・縁日 <フライングディスク・ポッチャ・紙魚釣り・くじ引き>

※当日受付です！

■時間：10:30～11:00 / 11:30～12:00 / 12:30～13:00 / 13:30～14:00 / 14:30～15:00 各回 20名ずつ

■場所：多目的ルーム ■料金：無料 ■対象：どなたでも参加可。幼児は必ず保護者の方とお越しください！

■参加方法：各回15分前に多目的ルーム前にて整理券を配布します。※先着順です！



申込は全て 9月9日(木) 9:30～

1F受付にて受付開始！

※先着順です。