

入会者募集中!!

ろっぷ筋行 積立健康貯筋

ろっぷきんこう

つみたてけんこうちょきん

みんなで楽しく♪
健康寿命を伸ばしましょう!!

こんな方にオススメ!

- ひとりで運動するのはつまらない ○ずっと健康でいたい
- 身体の衰えが気になりはじめた ○運動習慣をつけたい
- 最近運動不足だ ○新しいことにチャレンジしたい など

やさしい水泳教室

水泳初心者向け。もぐれなくても大丈夫! 水慣れから始め、徐々に泳げるようになるまで、一緒にチャレンジしましょう!



水中運動教室

水中で運動することで消費カロリーが増え、水圧で血行を促し、浮力により関節への負担が軽減されます。みんなで楽しく運動しましょう!



トレーニング教室

トレーニングはいつ始めても遅くありません。筋肉は何歳からでも成長します! 健康で若々しい身体づくりを応援します♪



コース	時間	対象	月会費	定員	入会金	年会費	持物
①やさしい水泳教室	水曜日 14:00~	50歳以上	2,200円	約5名	2,200円 ※入会時のみ	1,100円 ※毎年4月	水着、キャップ、ゴーグル タオル、飲み物
②水中運動教室	木曜日 14:00~		2,200円	約15名			水着、キャップ タオル、飲み物
③トレーニング教室	金曜日 14:00~		2,200円	約10名			トレーニングウェア タオル、内履き、飲み物

※火曜日の教室の日程は、月で変動しますので必ずカレンダーでご確認ください。

- ◎コースを選び、お申し込みください。
- ◎回数は各教室、月4回前後となります。
- ◎複数の教室にお申し込みいただけます。

入会をご希望の方、またもっと詳しく聞きたいという方はろっぷ受付又は電話でお問い合わせください。

お問い合わせ先

六ヶ所村立屋内温水プール~ろっぷ~
ろっぷ筋行 積立健康貯筋
【指定管理者】
特定非営利活動法人 六ヶ所村スポーツ協会

〒039-3212
六ヶ所村大字尾駸字野附 992 番地
TEL 0175-73-7307
URL <http://www.roppu.jp/>



