



3月27日(土)

プール・トレ室・アリーナ  
無料開放イベント!

自由に使えるよ!  
この機会にみんなで体を動かそう!

ショートプログラム (各 20 分) も  
無料で参加できます!

### プール

- ① 9:30~ クロール 水のかき方
  - ② 18:00~ 背泳ぎ 水のかき方
- ※定員なし (高校生以上からの参加となります)

### スタジオ

- ① 9:30~ ストレッチ
  - ② 12:30~ バランスボール
  - ③ 18:30~ 筋コンディショニング
- トレ室受付にて開始 15 分前から受付開始!  
※定員各 15 名 (高校生以上からの参加となります)

メインアリーナ・サブアリーナ  
個人利用

種目 卓球・バドミントン  
バスケ・ソフトバレー

詳細は別紙アリーナ無料開放日をご覧ください。  
申込方法: 受付で専用の申込用紙をご記入ください。

### 注意事項

- プール** 普段の生活でオムツをされている方は、ご利用頂けません。小学 3 年生以下のお子様は、保護者または成人の方の付き添いが必要となります。(保護者 1 名に対して子ども 2 名)
- トレ室** 中学生以下の方はご利用頂けません。
- 持ち物** プール: 水着・水泳キャップ・マスク  
トレ室・アリーナ: 運動できる服装・室内履き・タオル・マスク
- その他** 17 時以降の小中学生の利用は保護者又は成人の方の来館が必要となります。尚、学年は 4 月 1 日から新学年の扱いとなります。その他、利用上の注意事項に従ってください。