

障がい者福祉センター
ウォーキングプール(一般)
水中運動教室受講生募集

《10月開講分》募集期日 9月10日 17時まで

コース名／難易度	実施曜日	時間 ()は教室専用時間	実施期間
水中ウォーキング入門 ★★	第1・3・5 月曜日	14:00～14:45 (13:30～15:30)	10/19～R9.2/15
シェイプアップトレーニング ★★★★★	毎週 火曜日	19:00～19:45 (18:30～20:00)	9/29～12/15
足腰シャンシャン ★	毎週 木曜日	14:00～14:45 (13:30～15:30)	10/8～12/10

募 集 要 項

- ①対 象 : 一般利用者
②定 員 : 15名
③場 所 : ウォーキングプール (J:COM ホルトホール大分3階)
④時 間 : 1クール10回 1回45分程度
⑤受 講 料 : 1クール 6,600円
※ご利用ごとに別途利用券が必要です。
⑥申込方法 : WEBもしくは往復はがきにて、希望のコース名など所定事項を記入の
うえ、お申込み下さい。
応募者多数の場合は抽選となります。

※申込詳細はJ:COM ホルトホール大分のホームページをご参照ください。
<http://www.horutohall-oita.jp>



お申込み・お問い合わせ先

指定管理者:ホルトホール大分みらい共同事業体

J:COM ホルトホール大分 障がい者福祉センター 障がい者福祉用具展示相談室
(TEL) 576-8880 (FAX) 544-3020