

STAIR <ステア> だより 10月号 第313号

平成29年10月1日発行

発行・編集 オホーツク生活文化振興財団 紋別市健康プール「ステア」

発行責任者 ステア館長 棚橋 一直

★★11月から営業時間が変わります！

10月31日(火)までは通常通り10時から営業となりますが、11月1日(水)より下記のとおり冬期営業時間と変わりますのでお間違えのないようお越しください。



〔 平日…午後1時～午後8時30分まで
土曜日…午前10時～午後8時30分まで
日・祝日…午前10時～午後5時まで 〕



★★競技プール貸切のお知らせ

10月8日(日)は第6回オホーツク学年別水泳記録会兼オホーツクマスターズ水泳記録会開催のため、競技プールのみ貸切となります。

競技終了後、開放予定です。なお、遊戯プール・トレーニング室は通常通りご利用いただけます。



★★秋の短期スイミングスクールのご案内

17日～19日の3日間、幼児と小学生のお子様を対象に

秋の短期スイミングスクールを開催します。

期間中は、入館料が半額となりますので是非ご参加ください。



★★靴はロッカーに入れましょう！

靴置き場の靴の履き間違えが増えてきています。

同じ靴を履いている方もいるので、名前や目印をつける、

履く前によく確認するなどお気をつけ下さい。また、

できるだけご自分のロッカーに入れていただくようお願いいたします。



★★フィットネスフェスティバルを開催します！

10月29日(日)限定でフィットネス講座が無料体験できます！

各講座20分なのでたくさん受けられます！

※申し込みは、当日でも可能ですが定員がある講座もありますので、事前に申し込みをお願いします。

◇…フィットネスルーム ▼…プール

☆…トレーニング室 ◎…2階研修室

時間	開催フィットネス(担当者)	
11:00～	◇体操(武田)	▽水中ウォーキング(三瓶)
11:30～	◇簡単エアロピクス(佐藤)	▽シェイプアップアクア(遠藤)
13:00～	◇体伸ば～すストレッチ(武田)	☆トレーニングマシンの使い方(三瓶)
13:30～	◇ステップエアロ(遠藤)	◎筋ストレッチ(武田)
14:00～	◇ピラティス(武田)	◎ボクシングフィットネス(三瓶)
14:30～	◇簡単エアロピクス(佐藤)	◎ゆるボディメイク(遠藤)
15:00～	◇ステップエアロ(益田)	◎筋ストレッチ(三瓶)
15:30～	◇女性集まれフィットネス(武田)	▽シェイプアップアクア(遠藤)
16:00～	◇ピラティス(武田)	▽水中ウォーキング(三瓶)