

★★よろしくお祈いします



課長 三瓶 聡

4月1日付けで健康プールステア管理課長となりました三瓶聡です。
平成6年4月にプールに来て、もう27年も経ってしまいました。様々な経験をさせていただきましたが、まだまだ勉強不足な点はたくさんあります。

今後ともご指導ご鞭撻のほどをよろしくお祈いいたします。指導は現役でまだまだバリバリやらさせていただきます。引き続きご愛顧のほどお祈い申し上げます。



指導係長 武田 奈々美

4月1日付けで健康プールステア指導係長となりました武田奈々美です。
まだまだヒヨコである私が係長になるなんて思ってもいませんでした。

より張り切って指導しちゃおっかなあ♪♪「赤鬼が鍛えてやるぞう〜!!」
こんな冗談を言いながらも、皆さんの過ごしやすいステアになるよう頑張っていきたいと思しますのでよろしくお祈いします。

★★トレーニング室利用について

4月よりトレーニング室利用方法を下記のとおりいたしますので、ご利用の皆様にご協力お祈いいたします。

- ・原則、高校生以上は1人で使用できます。
- ・幼児・小学生のお子様は入室が出来ません。
- ・中学生の利用は保護者又はコーチ付添いとなります。



★★北海道大学水泳部紋別合宿開催中止



北海道大学水泳部の春季合宿が、昨年続き今年も新型コロナウイルス感染症予防のため中止となりました。学生の元気な練習姿が見ることが出来ないのが残念ですね。

★★夏期営業が始まります

5月1日(土)より夏の営業時間が変わります。

平日(火~金) 10:00~20:30 (閉館21:00)

土・日・祝日 10:00~17:00 (閉館17:30)

お間違えのないようにお越しく下さい

★★フィットネス講座曜日変更のお知らせ

春になり体を動かしたい季節になってきましたね♪雪も解けてウォーキングをする方が多くなってきたのを目にします。新しくチャレンジしてみるのも良いのではないのでしょうか？ステアではフィットネス講座が充実しています。参加してみませんか？指導員が優しく丁寧に指導しますよ♪



フィットネス名	開催曜日・時間		定員
ヨガ講座	火	13:30	8人
ステップエアロ		19:00	
ボクシングフィットネス	水	13:30	
ピラティス		19:00	
ピラティス	木	13:30	
女性集まれ！フィットネス		19:00	
ボクシングフィットネス	金	13:30	
体力UP 水中ウォーキング		19:00	
体伸ば～すストレッチ	土	10:30	8人
かんたんエアロビクス		13:00	
筋ストレッチ		14:00	
ステップエアロ		15:00	



※火曜日ステップ→水曜日に変更
 ※木曜日ヨガ→火曜日に変更

※水曜日ピラティス→木曜日に変更
 ※火曜日アクアは中止となります

★★営業日のお知らせ



★G・W中の営業日・営業時間★

- 1日… 10:00～20:30 (閉館21:00)
- 2日～5日… 10:00～17:00 (閉館17:30)



★5月5日(こどもの日)は...★



高校生以下の入館料が無料！無料！無料！です。
 こんなチャンスありえない。もちろんお子様同士でも入館可能です。
 入館料高校生800円、中学生600円、小学生以下400円の料金がかからないラッキーな日にみんなで楽しく遊びましょう♪