

# 特集

# 上三川いきいきプラザ1周年記念

上三川いきいきプラザ1周年を記念して様々なイベントを開催します。ぜひ皆さままでお越しください。

## 第1弾 6月7日(日)

### 1.無料レッスン開催

#### ○マシンスタジオ

エアロビクススタジオにて行います。

#### △ダンスエアロ

午前10時30分～11時30分 先着25名

エアロビクスの動きにダンスの要素を取り入れ、腰を回したり肩の動きを付けてリズムカルな動きを楽しんでいただけるレッスンです。

#### △リズムシャドウ

午前11時45分～12時45分 先着25名

ボクシングの要素を取り入れ、音楽に合わせて簡単なパンチのコンビネーション動作でエキサイティングに動くレッスンです。

#### △ヨガ

午後1時～2時15分 先着30名

ゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて、様々なポーズを呼吸に合わせて行います。心身の緊張や柔軟性を高めるレッスンです。

### 【受付、参加方法】

・レッスン開始30分前からマシンスタジオ受付にて受付を開始します。

・施設利用チケットが必要になります。

・各教室とも高校生以上からの申し込みとなります。

※詳しくはマシンスタジオまでお問い合わせください。

○プール

わせください。

#### △アクアビクス

①午前11時～11時50分 先着25名

②午後3時～3時50分 先着25名

※当日のみ中学生からの参加もできます。

#### △フンポイントレッスン

①午前10時～10時50分 先着5名

②午後2時～2時50分 先着5名

③午後6時～6時50分 先着5名

※お一人様10分間のレッスンとなります。

### 【受付、参加方法】

・当日午前9時30分よりプール受付に直接お越しください。

・施設利用チケットが必要となります。

※詳しくはプールまでお問い合わせください。

### 2.子どものHIP HOP発表会

大会議室にて午後4時～午後6時まで行います。

「Kids HIP HOP」「Jr. HIP HOP」「HIP HOP」を受講している子どもたちの発表会です。

最後に、先生チームが素敵なダンスを見せてくれます。レッスンの成果をぜひご覧ください。

3.浴室

終了無料となります。

※各曜日どちらかをお選びください。どちらも受講されたい場合は、料金が倍となります。

「HIP HOP」(土) 午後5時～5時50分

▼申し込み期間 6月16日(火) 午前10時30分～ 定員になり次第締切らせていただきます。

▼申し込み方法 2階、マシンスタジオ受付へ直接お越しください。

※受講料は申し込みの際にお支払いください。

※ご本人様だけの申し込みになります。

※教室のスケジュールなど、詳しくは、お電話またはマシンスタジオ受付でお尋ねください。



## エアロスタジオ 教室案内

「Kids HIP HOP」

「Jr. HIP HOP」

「HIP HOP」教室は、7月～9月

(全12回)6,000円での受講

となります。

「Kids HIP HOP」

(火・水) 午後4時30分～5時

20分

「Jr. HIP HOP」(木・金)

午後4時30分～5時20分

※各曜日どちらかをお選びください。どちらも受講されたい場合は、料金が倍となります。

「HIP HOP」(土) 午後5時～5時50分

▼申し込み期間 6月16日(火) 午前10時30分～ 定員になり次第締切らせていただきます。

▼申し込み方法 2階、マシンスタジオ受付へ直接お越しください。

※受講料は申し込みの際にお支払いください。

※ご本人様だけの申し込みになります。

※教室のスケジュールなど、詳しくは、お電話またはマシンスタジオ受付でお尋ねください。

※詳しくは、お電話またはマシンスタジオ受付でお尋ねください。

※詳しくは、お電話またはマシンスタジオ受付でお尋ねください。

※詳しくは、お電話またはマシンスタジオ受付でお尋ねください。

※詳しくは、お電話またはマシンスタジオ受付でお尋ねください。

※詳しくは、お電話またはマシンスタジオ受付でお尋ねください。

※詳しくは、お電話またはマシンスタジオ受付でお尋ねください。

※詳しくは、お電話またはマシンスタジオ受付でお尋ねください。

※詳しくは、お電話またはマシンスタジオ受付でお尋ねください。

## ● 第2弾 6月14日(日) ●

NHK宇都宮放送局との共催で平泳ぎ日本記録保持者、シドニーオリンピック銅メダリストの田中雅美さんを招き、「田中雅美トークショー」「NHKジュニア水泳教室」を開催します。

### ○「田中雅美トークショー」

▼時間＝午後1時～1時30分 ▼場所＝大会議室

▼対象＝どなたでもご応募いただけます。

【申し込み方法】電話又はハガキで申し込みください。

▼必要事項＝お名前、住所、電話番号、参加希望人数

▼申し込み先＝〒329-0617上三川町大字上蒲生127-1

上三川いきいきプラザ 「田中雅美トークショー参加」係

※先着順になります。定員100名になり次第締め切りとさせていただきます。

### ○NHKジュニア水泳教室

▼時間＝午後2時～3時30分 ▼場所＝温水プール

▼対象＝25m以上泳げる小学5,6年生

【申し込み方法】上三川いきいきプラザ事務所に直接いらしてください。

▼申込開始日＝5月10日(日)より受け付けております。

午前9時～午後8時(休館日 午前9時～午後5時)

※先着順になります。定員20名になり次第締め切りとさせていただきます。

※人数に限りがございますが、プールサイドでの見学ができます。



### プールご利用のお客様にお知らせ

6月14日(日)、NHKジュニア水泳教室を開催いたしますので、午後1時～3時30分までご利用できません。ご了承ください。また、水泳教室以外の時間は無料開放いたします。どうぞ、ご利用ください。

### 上三川いきいきプラザ概要

上三川いきいきプラザは、少子高齢化社会に対応し、全ての町民の福祉向上と健康維持・増進を図ることを目的とした複合施設で、下記の5つの機能を持っています。

- ①保健センター機能(検診ホール・診察室等)
- ②町民交流センター機能(浴室・大広間等)
- ③総合健康活動促進機能(プール・マシンスタジオ等)
- ④青少年健全育成機能(中央児童館)
- ⑤保健福祉関連諸機能(会議室・レストラン等)

お子様からご高齢の方まで障がいの有無にかかわらず、どなたでも気軽に安心して利用いただける施設設計となっております。皆様のお越しをお待ちしています。

#### 利用料金

プール	一般	420円
	65歳以上・障がい者	300円
	小中学生	200円
	未就学児	無料
マシン・エアロビクススタジオ	一般	420円
	65歳以上・障がい者	300円
浴室	一般	300円
	65歳以上・障がい者	200円
	小中学生	200円
	未就学児	無料
カラオケルーム(大)		100円/1曲
カラオケルーム(小)(貸切)		1,000円/時間
託児室	500円/時間 1時間以降 250円/30分	
プリペイドカード	3,000円(3,300円分)	
	5,000円(5,700円分)	

※その他、お得なセット券もございます。