

セレネで元気!!

健康のために水泳をはじめてみませんか

セレネ水泳教室

こんな方におすすめ!!

- 「体型が気になる…」
- 「運動不足が気になる…」
- 「腰や膝が痛い…」



【対象者】 運動可能な健康状態で、ご自分で運動できる方
※当日は、水着・スイムキャップ・タオルをご持参ください。(有料レンタルもあります)

只今の季節は、水泳教室は行っておりません

健康のためにトレーニングをはじめてみませんか

トレーニング講習

トレーニングマシンを使つての
トレーニング講習です。



10・11・12月の開催日

	10月	11月	12月
昼の部 13:00~14:20	24(月)	21(月)	19(月)
夜の部 19:30~21:00	15(土)	11(金)	9(金)

※完全予約制ですので予約が必要です。
フロントでお申し込みください。

健康のために運動をはじめてみませんか

セレネ運動教室

床運動

毎週月曜日

【時間】 1組目 14:30~15:20
2組目 15:30~16:20
【場所】 保健福祉センター香北
【対象者】 運動可能な健康状態で、
ご自分で運動できる方

水中運動

毎週金曜日

【時間】 1組目 14:30~15:20
2組目 15:30~16:20
【場所】 健康センターセレネ
【対象者】 運動可能な健康状態で、
ご自分で運動できる方



●ご利用料金〈消費税込み〉

ビジター料金(プール・トレーニングルーム利用)		香美市外の方	香美市内の方
大人(中学生以上)		1,000円	700円
小人(小学生)		500円	400円
幼児(3歳以上小学生未満)		300円	200円
ビジター料金(トレーニングルームのみ利用)			
大人(中学生以上)		300円	200円

会員料金(プール・トレーニングルーム利用)		香美市外の方	香美市内の方	
個人会員	1年間	大人	36,000円	30,000円
		小人	17,000円	12,000円
準会員	6ヶ月	大人	28,000円	21,000円
		3ヶ月	大人	18,000円
	1ヶ月	大人	8,000円	7,000円

会員料金(トレーニングルームのみ利用)		香美市外の方	香美市内の方	
トレーニング会員	3ヶ月	大人	6,000円	5,500円

回数券(プール・トレーニングルーム利用)		香美市外の方	香美市内の方
5枚綴り(1,000円×5枚)	大人	3,500円	2,500円
5枚綴り(500円×5枚)	小人	2,000円	1,400円
5枚綴り(300円×5枚)	幼児	1,400円	

回数券(トレーニングルームのみ利用)		香美市外の方	香美市内の方
12枚綴り	大人	3,000円	2,000円

テニスコート料金 (香美市外・内 共通)	レンタル料金 (香美市外・内 共通)
1時間 1,000円	スイムキャップ 50円
照明(1時間) 300円	タオル 100円
	水着 300円
和室料金 (香美市外・内 共通)	
4時間 1,000円	※その他、詳しい料金についてはお問い合わせ下さい。

◎セレネ運動教室送迎ご希望の方はご連絡下さい。

- 1組目(セレネより土佐山田町側)
①山田駅を13:30発
- 2組目(セレネより物部町側)
①朴ノ木を14:05発

※状況により変更する場合があります。

