

# トレーニング講習開催のご案内

平成25年度	4月	5月	6月	7月	8月
昼の部 16:30~ 18:00	10 (水)	8 (水)	12 (水)	10 (水)	7 (水)
夜の部 19:00~ 20:30	14 (日)	19 (日)	16 (日)	21 (日)	18 (日)

※完全予約制です。10日前までにフロントでお申し込みください。

電話予約受付:0887-59-3111

# セシネ水泳教室開催のご案内

平成 25 年度	4 月	5 月	6 月	7 月
昼の部 14:00~15:00	3 (水) 17 (水)	1 (水) 15 (水) 29 (水)	12 (水) 26 (水)	10 (水) 24 (水)
夜の部 20:00~21:00	12 (金) 26 (金)	10 (金) 24 (金)	7 (金) 21 (金)	5 (金) 19 (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。  
電話予約受付:0887-59-3111

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

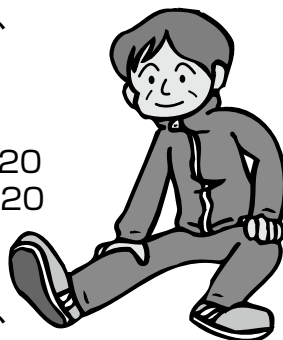
毎週月曜日

【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

◎セレネ運動教室送迎ご希望の方はご連絡下さい。

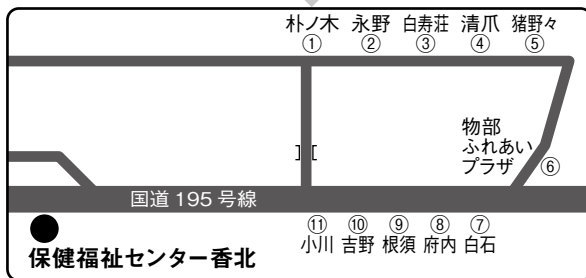
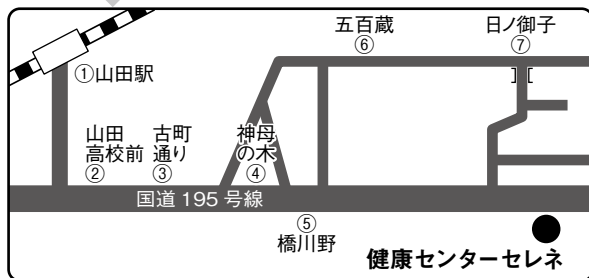
●1組目 (セレネより土佐山田町側)

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。



## ●ご利用料金 (消費税込)

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)				
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	5枚綴り(700円×5枚)	大人 2,500円
5枚綴り(500円×5枚)	小人	2,000円	5枚綴り(400円×5枚)	小人 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)				
12枚綴り	大人	3,000円	12枚綴り(200円×12枚)	大人 2,000円

テニスコート料金 (香美市外・内 共通)	
1時間	1,000円
照明(1時間)	300円

レンタル料金 (香美市外・内 共通)	
スイムキャップ	50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。

ご家族の健康増進・お子様の体力づくりに

健康センター セレネ をご活用ください!

