



セレネ運動教室開催のご案内



床運動

毎週月曜日 午後3時から午後3時45分まで
場所：香美市保健福祉センター香北

水中運動

毎週金曜日 午後3時から午後3時45分まで
場所：香美市健康センターセレネ

上記対象者：運動可能な健康状態で、ご自分で運動できる方

プールやトレーニングルームのご利用もできます
お問い合わせは、電話：0887-59-3111 まで



セレネ水泳教室開催のご案内



平成28年度	7月	8月	9月	10月
昼の部 14:00~15:00	20(水)	3(水)・17(水)・31(水)	14(水)・28(水)	12(水)・26(水)
夜の部 20:00~21:00	15(金)・29(金)	12(金)・26(金)	9(金)・23(金)	7(金)・21(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



パワフル&スリム ボディメイキング(トレーニング)開催のご案内

平成28年度	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H29.1月	2月	3月
18:00~21:00	20(水)	3(水)・31(水)	14(水)・28(水)	12(水)・26(水)	9(水)・23(水)	7(水)・21(水)	11(水)・25(水)	8(水)・22(水)	8(水)・22(水)

※上記の日は、18:00~21:00の時間帯にインストラクターが在室します。トレーニング講習希望の方も参加できます。