



更別村 ×



SOCIAL KNOWLEDGE BANK



と感じる暮らしを、もっと。 OKamoto

ひやくワクサービス

「更別健康運動教室」

秋教室 (10月~12月) 冬教室 (1月~3月) 募集中



2023 10 October 秋教室							2023 11 November							2023 12 December						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31					29	30	31				

○プールプログラム開催日 ○その他プログラム開催日



2024 1 January 冬教室							2024 2 February							2024 3 March						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31					29	30	31				

○プールプログラム開催日 ○その他プログラム開催日

- 水中ウォーキング&アクアビクス 月曜 11:00~11:50 コミュニティプール
- 初級エアロビクス&かんたんヨガ 水曜 10:00~11:00 sarapark
- 自重トレーニング 水曜 18:30~19:30 トレーニングセンター
- 有酸素トレーニング 水曜 19:30~20:30 トレーニングセンター

※プールプログラムは秋教室10月末まで開催。 ※初級エアロビクスとかんたんヨガは隔週開催となります。

※初級エアロビクス →10/11.25(25日のみ13:00~14:00) 11/8.22 12/6.20 1/10.24 2/7.21 3/6.20

※かんたんヨガ →10/4.18 11/1.15.29 12/13.27 1/17.31 2/14.28 3/13.27

ひやくワクサービス
会員 入り放題
¥3,600 / 1教室 (3か月)
¥6,600 / 2教室 (6か月)

ひやくワクサービス
非会員 入り放題
¥6,600 / 1教室 (3か月)

共通5枚券
¥2,500
※ご友人とシェア可
※1人1回参加につき1枚

ご見学可
お気軽に開催施設へお越し
ください

※すべて税込み料金です。

ひやくワクサービス ~更別健康運動教室~

- お申込み ☎ 0155-65-0366
[更別サテライトオフィス さらら] (支払い現金のみ)
[住所] 更別村字更別南2線96番地14
(農村環境改善センター向かい)

- プログラム内容に関するお問合せ [sarapark] ☎ 0155-52-3455

QRコードから事前申し込みすると便利です。

