

ゴルフ教室のお知らせ

(みどり湖ゴルフセンター にて開催します。)

◆◆初めての方大歓迎です◆◆

- ★ 主 管 岡谷市ゴルフ協会
★ 対 象 市内に在住、在勤されている方（高校生以上）
★ 日 時 5月 21日(水)午後7時00分から開講式を行います。

5月	21日	28日	—	—
6月	4日	11日	18日	25日
7月	2日	9日	16日	23日

※合計10回行います。※時間は午後7時00分から9時00分までとなります。

- ★ 会 場 みどり湖ゴルフセンター
★ 費 用 受講料 2,000円
スポーツ保険料（任意） 1,870円 65歳以上 1,220円
ボール代 （個人精算）
★ 申 込 先 5月7日(水)から5月14日(水)までに岡谷市民総合体育館の窓口にて
お申し込みください。
代理受付は、1名（本人含めて2名）とさせていただきます。
受付時間 9時00分～21時30分 （第2, 4木曜日休館）
★ 定 員 22名（定員になり次第締め切りとなります。）
★ 指 導 員 岡谷市ゴルフ協会員
★ 持 ち 物 ゴルフ用具一式
★ そ の 他 疾病のある場合はあらかじめ指導員に申し出てください。
申し込み後のキャンセルによる受講料及びスポーツ保険料の返金は
できませんので、あらかじめご了承ください。
スポーツ保険加入者の受講中のケガなどについては、スポーツ保険の
適用がありますので、スポーツ振興課にお問い合わせください。

受託者（お問い合わせ先）

（公財）岡谷市スポーツ協会

TEL 22-8850

FAX 22-8860

平日 9時～17時 第2・第4木曜日は休館

かんたんアクアビクス教室

受講者募集

ちょっと、体を動かしたいなあ・・・ 運動したほうがいいかなあ・・・

この教室をきっかけにしませんか？

アクアビクスはアクア（水）とエアロビクス（有酸素運動）を
あわせた水中でのトレーニングです！！

教室終了後はプール室内にある「岡谷温泉」に浸ってリラックス
心も体もリフレッシュしましょう！！

★ 対 象 市内に在住、在勤、在学の高校生以上の方

★ 日 時 6月4日（水）午後7時00分開講

6月 4日（水）	6月11日（水）	6月18日（水）	6月25日（水）
7月 2日（水）	7月 9日（水）	7月16日（水）	7月23日（水）

※ 毎回水曜日 計8回、時間は午後7時から8時30分までとなります。

（アクアビクスは1時間です）

★ 会 場 岡谷市民水泳プール

★ 定 員 15名（先着順）

★ 費 用 受講料 4,000円

スポーツ保険料1,870円 65歳以上1,220円（任意です）

★ 申込先 5月7日（水）～5月27日（火） 岡谷市民総合体育館窓口へお申込みください。

★ 受付時間 9時～21時30分 （第2、4木曜日は休館）

★ 指導員 シンコースポーツ株式会社 インストラクター

★ 持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル

★ その他 疾患がある場合は、事前に申し出てください。

お問合せ先 （公財）岡谷市スポーツ協会

TEL 22-8850

FAX 22-8860

（平日9時～17時 第2、第4木曜日は休館）