

◆ フラザだより 1月号 ◆

大人のスイムレッスン

12時からのスイムレッスン、
1月から曜日ごとの種目変更！
火曜：背泳ぎ / 水曜：クロール
木曜：平泳ぎ
となります！
曜日の都合で参加できなかった…
という方も、初めての方も是非ご参加を！



こども泳ぎ方教室

2月に全4回の短期行います！
火曜～金曜、幼児コース・児童コース
とございます。
募集期間は1/4(火)～1/14(金)
詳しくは館内ポスターをご覧ください。
2月もリフレッシュフラザで練習しよう！

1月のイベント予定

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

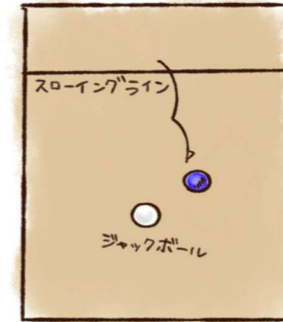
ホッと

余熱生活

～ポッチャ～



1/12(水)
ポッチャイベント
開催します！

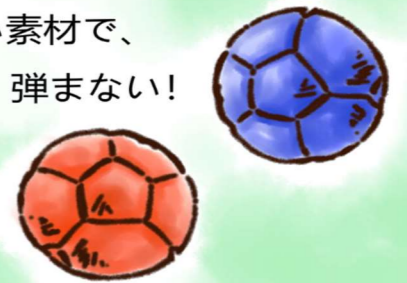


ポッチャとは？



青、赤に分かれて
白のジャックボール
めがけて
ボールを投げる競技！

ポッチャのボールは
表面は柔らかい素材で、
あまり転がらず、弾まない！



パラリンピックの正式種目にも
なってるポッチャ！

上から投げたり、下から投げたり、
老若男女どんな人でも
一緒にできるスポーツです！



1/5 よい予約受付開始です！