

7月のカレンダー

7月、8月はプール夏季営業時間となります！

朝の部10:00～12:00 / 昼の部13:00～17:00 / 夜の部18:00～20:00

※この期間は、利用料金も変わります。詳しくはHPを！！

1	火	休館日
2	水	背骨コンディショニング教室体験イベント 水着&小物販売会（～31日）
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	休館日
9	水	背骨コンディショニング教室体験イベント
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	休館日
16	水	畳ヨガ販売会（～30日）
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	海の日
22	火	休館日
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	休館日
30	水	
31	木	

夏短期子ども
水泳教室
(火曜日除く)

夏短期子ども
水泳教室
(～8/1まで 火曜日除く)

特別体験会 背骨コンディショニング

背骨コンディショニングで
身体健やか！心穏やか！！

背骨の土台の**仙骨**が動くのでその上に積み上げられている**腰椎、胸椎、頸椎**も歪んでしまいます。
仙骨、腰椎、胸椎、頸椎からは神経が出てそれが体中に張り巡らされています。
仙骨、腰椎、胸椎、頸椎の歪みによりその神経が引っ張られてしまい様々な不調が起これると考えます。
仙骨、腰椎、胸椎、頸椎の歪みを痛みなく無理なくセルフ体操で整えていきます。

この様なお悩みのある方、是非ご参加ください！

- 頭痛 不眠
- 腰痛 坐骨神経痛
- 肩・首のコリや痛み
- 椎間板ヘルニア 脊柱管狭窄症 すべり症
- 耳鳴り めまい
- 手足のしびれ
- 関節痛 (膝・股関節など)
- ばね指 花粉症



- ・開催日: 7月2日(水)
 - ・時間: 14:00～15:00
 - ・場所: 多目的室
 - ・定員: 10名(最低参加人数5名)
 - ・参加費: 1,500円(税込)
 - ・担当者: 中川 明子
背骨コンディショニング
パーソナルトレーナー
- 皆様のご参加
お待ちしております！

大和郡山市九条スポーツセンター TEL 0743-52-1245

夏休み短期子ども水泳教室のご案内

クラス	開催日 (火曜日を除く4日間)	時間	対象 (3歳半～中学生)	本科生	外部生	定員				
A	7/21(月)～7/25(金)	14:30～15:45	ひよこ～16級 水慣れ～顔浸けバタ足	6,600円 (税込)	7,700円 (税込)	32名				
B		16:00～17:15	17級～8級 バタ足～クロール・背泳ぎ				24名			
C		17:30～18:45	9級～たか級 クロール～4泳法				24名			
D	7/28(月)～8/1(金)	8:30～9:45	ひよこ級～たか級 水慣れ～4泳法			6,600円 (税込)	7,700円 (税込)	32名		
E		8:30～9:45	ひよこ級～たか級 水慣れ～4泳法						24名	
F	8/11(月)～8/15(金)	8:30～9:45	ひよこ級～たか級 水慣れ～5泳法					6,600円 (税込)	7,700円 (税込)	24名
G	8/18(月)～8/22(金)	8:30～9:45	ひよこ級～たか級 水慣れ～4泳法							

～ ご不明な点がございましたら、お気軽に施設にお問い合わせください～

大和郡山市九条スポーツセンター