

温水プール

問合せ 温水プール ☎432-6410

HP <http://www.yotsu-foundation.or.jp/onpool/>

水中ウォーキング教室 水中を歩くことで、体幹が鍛えられます。

時間 11時00分～11時50分 定員 先着20名
 ところ 四街道市温水プール 参加料 2,600円
 対象 18歳以上の方(高校生を除く)

■木曜コース

開催日	6月11日、18日、25日、7月2日
申込期間	5月21日(木)～6月4日(木)

成人水泳教室 健康と体力を向上させましょう。

時間 12時00分～12時50分 定員 先着20名
 ところ 四街道市温水プール 参加料 2,600円
 対象 18歳以上の方(高校生を除く)

開催日	6月11日、18日、25日、7月2日
申込期間	5月21日(木)～6月4日(木)

水中運動教室 水中で、軽いストレッチをしましょう。

時間 13時00分～13時50分 定員 先着20名
 ところ 四街道市温水プール 参加料 2,600円
 対象 18歳以上の方(高校生を除く)

開催日	6月11日、18日、25日、7月2日
申込期間	5月21日(木)～6月4日(木)

各教室 共通事項

●申込期間初日から電話(10時00分～17時00分)で受け付けます。締切日までに必ず温水プールで申込書の提出と参加料の納入をしてください。締切日までに納入がない場合はキャンセル扱いとなります。申込期間については、プール休館日を除きます。



保養センター

問合せ 保養センター ☎432-8725

HP <http://www.yotsu-foundation.or.jp/hoyou/>

ストレッチヨガ6月・7月教室

ヨガとストレッチと組み合わせた健康体操でリフレッシュしてみませんか。

●火曜日教室(一部水曜日) 13時30分～15時00分

●木曜日教室 10時00分～11時30分

開催月	6月	7月
開催日	2・9・16・23日	7・14・22(水)・28日
申込期間	5月19日(火)～26日(火)	6月16日(火)～23日(火)

開催月	6月	7月
開催日	4・11・18・25日	2・9・16・23日
申込期間	5月19日(火)～26日(火)	6月16日(火)～23日(火)

ところ 四街道国民保養センター鹿島荘
 対象 市内居住者で参加に関して健康上問題のない18歳以上の方(高校生を除く)
 定員 各教室 25名(初日に、抽選を実施。詳細はお問合せ下さい。)
 参加料 4日間開催 2,000円

お申込み方法についての詳細は鹿島荘HPをご覧ください。保養センターまでお問合せ下さい。



都市公園からのお願い

公園を利用するにあたり下記の事項のルールを守るようご協力をお願いします。

- ①犬の放し飼いや犬のふんの片づけをしましょう。
- ②ボール遊びは原則禁止となります。
- ③水遊びは、公園が散らかるだけでなく水の資源を大切にするために禁止です。

- ④公園内での生き物への餌やりは禁止です。
 - ⑤公園近隣での路上駐車はご遠慮下さい。
- また、小学校未就学児や小学生などのお子様のいるご家庭は、公園のルールなどを話し合いましょう。



スポーツジムへ行こう!

会費は一切不要、コスパ最強のスポーツジム!!

入会金
なし

年会費
なし

月会費
なし

総合公園体育館スポーツジムの3つのいいね 



1 費用は、使った分だけ!リーズナブルな利用方法です。

体育館の券売機で使用時間分のチケットを購入するだけで利用できます。

区分		1時間以内	2時間以内
市内 (在学・在勤含)	一般	210円	410円
	高校・大学	120円	240円
市外	一般	310円	620円
	高校・大学	180円	360円

◇初めてご利用される方は、経験の有無に関わらず必ず「初回講習会」を受講していただきます。
◇講習会の開催日、時間等はお問合せください。



2 フリー参加型のレッスンを毎日開催、事前予約不要です。

ジムの登録者は、通常の使用料のみでレッスンにいつでも参加できます。

	火	水	木	金	土	日・祝
午前	おめざめ体操	こつこつちよさんたいそう 骨々貯筋体操	朝ストレッチ	コアバランス	朝ストレッチ	朝ストレッチ
午後①	エンジョイエアロ30	はじめてエアロ30	サーキット	チャレンジエアロ30	こつこつちよさんたいそう 骨々貯筋体操	こつこつちよさんたいそう 骨々貯筋体操
午後②	昼ストレッチ	昼ストレッチ	骨盤エクササイズ	昼ストレッチ	コアバランス	体幹マニア
夜間	コアバランス	体幹マニア	夜ストレッチ	骨盤エクササイズ	夜ストレッチ	

[開催時間]

午前 10:00~10:20
午後① 13:20~13:50
午後② 14:30~14:50
夜間 19:00~19:20



3 初回講習の参加で永年登録会員、以降いつでも利用できます。

初回講習会参加時に会員登録を行います。会員登録の期限はありませんので、過去に登録をされた方で、登録カードを失くしてしまった場合は直接ジムにお申し出ください。カードを再発行しすぐにご利用いただけます。

お問い合わせはこちら

四街道総合公園体育館 〒284-0035 四街道市和田161番地

TEL 043-433-1111

開館時間/9:00~21:00 休館日前日は17:00 まで 休館日/月曜日 ※月曜日が祝日の場合は、火曜日が休館となります。

