

To Be Network 情報

平成23年11月

屋内水泳プール個人利用中止のお知らせ

平成23年11月6日(日)午前9時～午後1時頃まで、浦安市民水泳記録会の開催に伴い、個人利用でのご利用がいただけません。

一般個人開放は記録会片付・営業準備後、午後1時頃を予定しております。

皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

浦安市総合体育館・屋内水泳プール ハロウィン

開催日 平成23年10月29日(土)・30日(日)

対象者 中学生以下のプール個人利用者
期間中、プール退場時にお菓子セットをプレゼント！
さらに、ガラポンで当たりが出ると、館内2階の「スポーツカフェ絆」の
アフタヌーンケーキセットペア引換券をGET！（11月末迄有効）
ケーキセットは品切れの場合がありますので、ご了承ください。



浦安市総合体育館スポーツ事業

11月4日(金)募集開始コース(先着順)

《午前9時から電話または体育館窓口にて申込》

健康太極拳コース(不老拳)

日時 11月15日～12月20日 毎週火曜日 全6回
10:00～12:00

対象 16歳以上の方 先着30名

内容 健康太極拳の前半部分 不老拳(1～9式)

費用 1,200円(全6回分)

初めて参加される市内在住・在学・在勤の方が優先



浦安ランニングセミナー

オータムシリーズ

“動きづくり”で走りが変わる!!

日時：平成23年11月 5日(土)

12月24日(土)

《共通》午前の部 9:30～12:00

午後の部 13:30～16:00

場所：浦安市運動公園総合体育館・運動公園

対象：午前：高校生以上の方

午後：青山コーチのセミナーに参加経験のある方

定員：午前・午後共に先着50名

費用：3,000円/1講座

5,000円/2講座(同日の午前と午後のセット)

内容：午前：正しく走るための動きづくりを中心とした内容(屋内) 毎月同内容

午後：11月“10kmペース走”

12月“「がんばれ浦安」「がんばれ日本」クリスマスチャリティー駅伝”

講師：青山 剛氏(プロトライアスロン&ランニングコーチ)



イメージ

申込 現在、Eメール・電話にて受付中。

《参加希望日と参加時間(午前 or 午後 or 両方) 氏名(ふりがな)

性別、生年月日、年齢、血液型、住所電話番号》を明記の上、お申込みください。

申込先 m-oiiri@urayasu-kousha-b.jcomoffice.jp

問合せ先

総合体育館 047-355-1110

屋内水泳プール 047-304-0030