

# 運動不足・ストレス解消にお悩みですか!?

## ステアでフィットネス&スイミング!!

紋別市健康プールステアでは、スイミングはもちろん、種類豊富なフィットネス講座も毎週開催しています。体力づくりや健康増進、運動不足やストレス解消・ダイエットなどなど…運動することのメリットはたくさん!年齢・性別・体力差に合わせて、気軽に始められるものから、たっぷりしっかり運動したい方まで、様々な内容で開催中!

ぜひ、ステアと一緒に汗を流しませんか!?

### ★毎週開催中!! フィットネス講座★

#### ★水中で無理なく気持ちよく運動!★

水中ウォーキング、  
シェイプアップアクア



#### ★姿勢改善や美しいボディラインへ!!★

ピラティス、ゆるボディメイク、  
女性集まれ! フィットネス、  
体伸ば〜すストレッチ、筋ストレッチ



#### ★たっぷり汗をかく!有酸素運動!★

ボクシングフィットネス  
ステップエアロ、エアロビクス



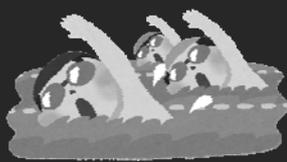
受講料: **フィットネス共通チケット 1枚**  
(5枚つづり¥1,500)

※どの講座にもご利用いただける共通チケットです。入館料は別途がかかります。

**初めての方は無料で体験できます!!**

ステアのフィットネス講座を初めて受講される方は初回のみ受講料無料!!(入館料別途)

### ★週に1回! スイミングスクール★



#### こどものスイミング

対象: 年少~年長の幼児、小学生  
時間: 幼児コース…火~木曜日 15:00~  
小学生コース…火~金曜日 15:00~、  
16:00~、17:00~

#### おとなのスイミング

対象: 中学生以上  
時間: 成人コース…木・金曜日 13:30~  
夜間コース…火~金曜日 19:00~

まったく初めての方から  
本格的に泳ぎたい方まで!

## 定期券の購入で1回あたり約300円!

大学生以上の方の場合、3ヶ月オープン券(3ヶ月間何度でもご利用可能)購入で週に2回通うと1回あたりの料金がなんと約300円になります! その他、回数券や、長く通う方は12か月券が大変お得!

ご利用方法に合わせて、ぜひご検討ください。

(単位: 円)

全館利用料金表	1回券	回数券 (6回)	オープン券			
			1か月券	3か月券	6か月券	12か月券
一般・大学生	1,000	5,000	4,500	9,000	17,000	32,000
高校生	800	4,000	3,600	7,000	13,000	25,000
中学生	600	3,000	2,700	5,500	10,000	19,000
小学生以下	400	2,000	1,800	3,500	6,500	12,000



詳しくは… **紋別市健康プール STAIR**

紋別市元紋別 11-5 ◆tel/0158-23-9400 ◆fax/0158-23-9800  
HP/http://stair.p-kit.com/ ◆e-mail/stair@rouge.plala.or.jp