

# ガリソムター

ガリソムター冬期運航は3月31日(金)をもって終了しました。

たぐさんの乗船ありがとうございます。ありがとうございました。

※夏季の運航開始は4月29日(土・祝)の予定です。

問い合わせ先

ガリソムター株式会社  
〒24-8000番

# 健康ブルーステア

4月から「1ヶ月オープン券」発行決定!

かねてからご要望のありました、1ヶ月フリーパス券が4月1日から発行されます。

「夏休み・冬休みの間」の子供の利用や限られた期間しか通えないという方にもたくさん利用いただき、健康づくりに役立ててください。

1ヶ月オープン券料金

- 大人 4、500円
- 高校生 3、600円
- 中学生 2、700円
- 小学生 1、800円

水泳大会開催に伴う全館貸切のお知らせ

4月23日(日)は第11回オホーツク短水路選手権水泳競技大会のため全館貸切となります。競技力向上、選手の育成にご協力をお願いいたします。

## 今月のフィットネス

「アクアビクス」

開催日 4月6日・13日・20日・27日

14時30分

開催日 4月4日・11日・18日・25日

19時

対象者 年齢・性別問わずどなたでも!

「ストレッチ講座」

開催日 4月5日・12日・19日・26日

13時30分

対象者 年齢・性別問わずどなたでも!

定員 8名

「水中ウォーキング」

開催日 4月7日・14日・21日・28日

13時30分

対象者 年齢・性別問わずどなたでも!

受講料 (各講座) フィットネス

ス共通チケット1枚(別途入館料)

※単発受講は500円となりますので、フィットネス共通チケット(1、000円で5枚つづり)を購入するとお得になります。気軽に参加ください!

申込みは:ステア受付カウンターまで

## 今月の特別営業日

29日(土・みどりの日祝日特別営業)。30日(日・祝日の振替となりますが休まず営業) 営業時間は10時から17時30分(遊泳時間は17時まで)となっております。

今月の市内高校生以下無料利用日

1日(土)、8日(土)、15日(土)、22日(土)、29日(土)

※毎週土曜日は「市内高校生以下は無料です」ぜひご利用ください。

## 休館日

3日(月)、10日(月)、17日(月)、23日(日・全館貸切)、24日(月)

問い合わせ先

オホーツク健康プール

【ステア】

〒23-9400番

FAX 23-9800番

メールアドレス  
stair@rougeplala.or.jp

ステアHP

http://www.monbetsu.jp/syoukai/stair/

## 入館料一覧

| 区分     | 1回券    | 回数券(6回) | オープン券  |        |         |         |
|--------|--------|---------|--------|--------|---------|---------|
|        |        |         | 1か月    | 3か月    | 6か月     | 1年間     |
| 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 |

※65歳以上の方、身体障害者手帳(1~4級)及び療育手帳(A・B)の交付を受けている方とその介護者は1回券が半額になります。

全館利用券  
競技ラ利用券

## みんなの伝言板

## マザーキッズクラブ 会員募集

みんな集まれ!!

簡単にできるエアロビクスで、思いきり体を動かし、いい汗を流してみませんか

お友達作りもしましょう。対象 幼稚園や小学校に子どもが入り手が離れたママ達

0歳~入園前の子ともがいるママ達

レッスン内容

エアロビクス、筋トレ、ストレッチ、ピラティス、パワーヨガ など

講師 佐藤 満美子 先生

日程 月3回 月曜日

4月17日

保健センター2階

10時15分~11時30分

4月3日、24日

文化会館3階

10時15分~11時30分

募集人員 15名

場所

保健センター2階

文化会館3階

(子どものための託児所も

あります。保母さん2~3人

☆体験見学あり、気軽に参加

してください!

連絡先 西村23-0771番

渡辺23-9032番

