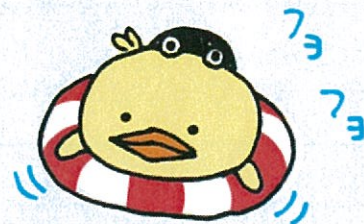


10月10日(月) 【体育の日】



10:00~20:00まで

屋内プールを**無料開放**いたします!

さらにイベントも盛りだくさん♪

① ワンポイントアドバイス

時間 / 10:00~12:00

対象 / 18歳以上

指導員 / 布施先生

水中歩行から水泳まで、ワンポイントアドバイスを行います!

② エンジョイ水中運動

時間 / 12:00~13:00

対象 / 18歳以上

指導員 / 福永先生

楽しく体を燃焼させ、体力維持・健康増進効果のある水中運動を音楽に合わせて行います。

③ 水泳記録会

時間 / 13:00~15:00

対象 / 25m以上泳げる方(小学校3年生以下は要保護者同伴)

記録を計って、さらに上達するためのアドバイスを行います!!

あきる野市民プール

《お問い合わせ》

あきる野市原小宮353番地

☎042(550)1711



<http://www.tama-spo.com/akiruno/index.html>