

30年度II期 6月・7月 コース型水泳教室 《大人》

初めての水中歩行と 水泳にチャレンジ (旧ウオーク&スイム)

運動強度
☆☆☆

○6月 / 7・14・21・28
7月 / 5・12・19
○木曜日12:00~12:50
○全7回【3,000円】
○定員20名(16歳以上)

水中歩行で体重移動をしながら、
泳ぎの手や足を動かしていく
水慣れスイミングです!

水泳教室 (初級)

運動強度
☆☆☆

○6月 / 7・14・21・28
7月 / 5・12・19
○木曜日10:00~10:50
○全7回【3,000円】
○定員20名(16歳以上)

水泳を始めてみたい!
もう少し泳げるようになりたい!
お客様のペースに合わせて
練習します♪

水泳教室 (中級・上級)

運動強度
★★★★

○6月 / 7・14・21・28
7月 / 5・12・19
○木曜日11:00~11:50
○全7回【3,000円】
○定員20名(16歳以上)

もっと長く泳ぎたい!
もっと綺麗に泳ぎたい!
たくさん練習したい!
そんな方にオススメです♪

クロールで ゆっくり長く泳ぐ教室

運動強度
☆☆☆

○6月 / 4・11・18・25
7月 / 2・9・23
○月曜日11:00~11:50
○全7回【3,000円】
○定員12名(16歳以上)

クロールでゆっくり長く泳げたら...
と思いませんか?
一人ではつらくてもみんなで
泳げば、楽しくなります。



ウキ浮きエクササイズ

運動強度
★★★★

○6月 / 6・13・20・27
7月 / 4・11・18・25
○水曜日19:00~19:50
○全8回【3,500円】
○定員25名(16歳以上)

リズムに合わせて
プールでエクササイズ♪
夜に出来るのは
この教室だけです!

コンディショニング アクア 水曜日

運動強度
☆☆☆

○6月 / 6・13・20・27
7月 / 4・11・18・25
○水曜日14:00~14:50
○全8回【3,500円】
○定員20名(16歳以上)

ご好評のコンディショニングアクアを
水曜日にも開催!!
ゆったりとしたプログラムです。
初めての方でも
安心してご参加頂けます★

コンディショニング アクア 木曜日

運動強度
☆☆☆

○6月 / 7・14・21・28
7月 / 5・12・19・26
○木曜日15:00~15:50
○全8回【3,500円】
○定員20名(16歳以上)

ゆったりとしたプログラムです。
初めての方でも
安心してご参加頂けます★

★応募方法★

- ・往復はがきを投函 (右図参照→)
- ・市民プールの窓口で受付け
(※官製はがきをお持ちください。)



- I. 応募多数の場合は抽選となります。
- II. 参加料金は教室の初日までに 現金一括でお支払ください。
教室を欠席する場合、**減額・振替は出来ません**のでご了承下さい。
- III. お申込み後の返金は出来ません。
- IV. 教室参加にあたりご記入頂いた情報は
教室運営のみに利用し、その他の目的には使用いたしません。
※参加者1名につき、はがき1枚でお申込みください。

《往復はがき記入例》

往復はがき 11970811 表	※この面は記入 しないでください 裏	往復はがき □□□□□□ 表	①教室名 ②氏名(フリガナ) ③郵便番号・住所 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥新規・継続 裏
あきる野市民プール 教室係	あきる野市原小宮 353	参加者本人の 郵便番号・住所 参加者本人の氏名を 記入してください	往信用

応募締切

5月20日(日)必着

