

# 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**

