

夏期短期



30年度

短期水泳教室 大人

水泳教室 (初級)

運動強度 ★★★

- 8月 / 9・23
- 木曜日10:00～10:50
- 全2回 [1,000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 ★★★

- 8月 / 9・23
- 木曜日11:00～11:50
- 全2回 [1,000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♪

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 ★☆☆

- 8月 / 2・30
- 木曜日12:00～12:50
- 全2回 [1,000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!

ウキ浮きエクササイズ

運動強度 ★★★

- 8月 / 1・15・22・29
- 水曜日19:00～19:50
- 全4回 [2,000円]
- 定員25名(16歳以上)

リズムに合わせて
フ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 ★☆☆

- 8月 / 1・15・22・29
- 水曜日14:00～14:50
- 全4回 [2,000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★

コンディショニングアクア(木曜日)

運動強度 ★☆☆

- 8月 / 2・9・16・23・30
- 木曜日15:00～15:50
- 全5回 [2,500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→)
- ・市民フールの窓口で受付
(※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・返金・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》

<p>往復はがき</p> <p>1970811</p> <p>あきる野市原小宮 353</p> <p>あきる野市民プール 教室係</p> <p>表</p>	<p>※この面は記入 しないでください</p> <p>裏</p>	<p>往復はがき</p> <p>□□□□□□</p> <p>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</p> <p>表</p>	<p>①教室名</p> <p>②氏名(フリガナ)</p> <p>③郵便番号・住所</p> <p>④年齢</p> <p>⑤電話番号</p> <p>⑥新規・継続</p> <p>裏</p>
往信用	返信用	返信用	往信用

応募締切
7月20日(金)必着

