

# 29年度Ⅳ期 11月・12月 コース型水泳教室 《大》



## クロールで ゆっくり長く泳ぐ教室

運動強度  
★★☆  
○11月 / 6・13・20・27  
12月 / 4・11・18・25  
○月曜日11:00～11:50  
○全8回 [3,500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。  
さあ、一緒に泳ぎましょう！

## ウォーク&スイム

運動強度  
★★★  
○11月 / 2・9・16・30  
12月 / 7・14・21  
○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 (入門・初級)

運動強度  
★★★  
○11月 / 2・9・16・30  
12月 / 7・14・21  
○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  
★★★  
○11月 / 2・9・16・30  
12月 / 7・14・21  
○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！  
そんなお客様にオススメです♪

## ウキ浮きエクササイズ

運動強度  
★★★  
○11月 / 1・8・15・22・29  
12月 / 6・13・20・27  
○水曜日19:00～19:50  
○全9回 [4,000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 (旧 リハビリ水中運動)

運動強度  
★★★  
○11月 / 2・9・16・30  
12月 / 7・14・21  
○木曜日15:00～15:50  
○全7回 [3,000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★

## 骨盤矯正エクササイズ

運動強度  
★★★  
○11月 / 1・8・15・22・29  
12月 / 6・13・20・27  
○水曜日14:00～14:50  
○全9回 [4,000円]  
○定員25名(16歳以上)

自分の体と上手に付き合っていくための  
筋力をエクササイズする教室です。  
正しい姿勢や体の使い方を学びましょう♪

## ★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ください。
- 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 1970011</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>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 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</p> <p>裏</p>
往信用	返信用	返信用	往信用

応募締切

10月20日(金)必着

