

30年度V期 1月・2月・3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

運動強度
☆☆☆

- 1月 / 10・17・24・31
- 2月 / 7・14・21・28
- 3月 / 7・14・28
- 木曜日12:00～12:50
- 全11回 [5,500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
☆☆☆

- 1月 / 10・17・24・31
- 2月 / 7・14・21・28
- 3月 / 7・14・28
- 木曜日10:00～10:50
- 全11回 [5,500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
☆☆☆

- 1月 / 10・17・24・31
- 2月 / 7・14・21・28
- 3月 / 7・14・28
- 木曜日11:00～11:50
- 全11回 [5,500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
☆☆☆

- 1月 / 7・21・28
- 2月 / 4・18・25
- 3月 / 4・11・18・25
- 月曜日11:00～11:50
- 全10回 [5,000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
泳げば、楽しくなります。
さあ、一緒に泳ぎましょう！

コンディショニング アクア 水曜日

運動強度
☆☆☆

- 1月 / 9・16・23・30
- 2月 / 6・13・20・27
- 3月 / 6・13・20・27
- 水曜日14:00～14:50
- 全12回 [6,000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
☆☆☆

- 1月 / 10・17・24・31
- 2月 / 7・14・21・28
- 3月 / 7・14・28
- 木曜日15:00～15:50
- 全11回 [5,500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★

※ウキ浮きエクササイズは、30年度V期(1～3月)は休講となります。
31年度4月より再開させていただきますのでご了承ください。

★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・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。

《あきる野市民プール》 ☎ 042-550-1711 <http://www.tama-spo.com/akiruno/index.html>

《往復はがき記入例》

<p>往復はがき 1970011</p> <p>表</p> <p>あきる野市民プール 353</p> <p>往信用</p>	<p>※この面は しないで 記入 ください</p> <p>裏</p> <p>返信用</p>	<p>往復はがき □□□□□□</p> <p>表</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>返信用</p>	<p>裏</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>往信用</p>
---	---	--	---

応募締切

12月20日(木)必着

