

# 2019年度Ⅲ期 9月・10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  
☆☆☆

- 9月 / 5・12・19・26  
10月 / 3・10・17・24・31
- 木曜日12:00～12:50
- 全9回 [5,400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  
☆☆☆

- 9月 / 5・12・19・26  
10月 / 3・10・17・24・31
- 木曜日10:00～10:50
- 全9回 [5,400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  
☆☆☆

- 9月 / 5・12・19・26  
10月 / 3・10・17・24・31
- 木曜日11:00～11:50
- 全9回 [5,400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♪

## クロールで ゆっくり長く泳ぐ教室

運動強度  
☆☆☆

- 9月 / 2・9・30  
10月 / 7・21・28
- 月曜日11:00～11:50
- 全6回 [3,600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！

## 筋力アップアク ア

運動強度  
☆☆☆

- 9月 / 3・17  
10月 / 1・15・29
- 火曜日10:00～10:50
- 全5回 [3,000円]
- 定員20名(16歳以上)

道具を使ったアクアピクスです。  
有酸素運動を組み合わせ、  
筋肉をつけ、基礎代謝を上げて  
脂肪の燃えやすい体を  
目指しましょう！！

## ウキ浮きエクササイズ

運動強度  
☆☆☆

- 9月 / 4・11・18・25  
10月 / 2・9・16・30
- 水曜日19:00～19:50
- 全8回 [4,800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  
☆☆☆

- 9月 / 4・11・18・25  
10月 / 2・9・16・30
- 水曜日14:00～14:50
- 全8回 [4,800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  
☆☆☆

- 9月 / 5・12・19・26  
10月 / 3・10・17・24・31
- 木曜日15:00～15:50
- 全9回 [5,400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。）

### 《往復はがき記入例》

<p>往復はがき 1970811</p> <p>表</p> <p>あきる野市民プール 教室係</p> <p>往信用</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>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>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> <p>往信用</p>

- 応募多数の場合は抽選となります。
- 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。
- お申込み後の返金は出来ません。
- 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、1教室につき、はがき1枚でお申込みください。

応募締切

8月20日(火)必着

《あきる野市民プール》

☎ 042-550-1711

<http://www.tama-spo.com/akiruno/index.html>

