

2020年度1期  
4月・5月

# コース型水泳教室 《大人》

申し込み期間 3/1(日)～3/20(金)

月	4泳法マスター [運動強度 ★★★]	定員 20名 (16歳以上)	11:00～11:50	4月 6・13・20・27 5月 11・18・25 (全7回)	¥4,200	脱・自己流! 基本から4泳法を マスターしましょう。
	筋力アップアクア [運動強度 ★★★]	定員 20名 (16歳以上)	12:00～12:50	4月 6・13・20・27 5月 11・18・25 (全7回)	¥4,200	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!
木	水泳教室 (初級) [運動強度 ★☆☆]	定員 20名 (16歳以上)	10:00～10:50	4月 2・9・16・23・30 5月 7・14・21・28 (全9回)	¥5,400	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 ★★★]	定員 20名 (16歳以上)	11:00～11:50	4月 2・9・16・23・30 5月 7・14・21・28 (全9回)	¥5,400	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。
	初めての水中歩行と 水泳チャレンジ [運動強度 ★☆☆]	定員 20名 (16歳以上)	12:00～12:50	4月 2・9・16・23・30 5月 7・14・21・28 (全9回)	¥5,400	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。
	ウォーキング & エクササイズ [運動強度 ★☆☆]	定員 20名 (16歳以上)	15:00～15:50	4月 2・9・16・23・30 5月 7・14・21・28 (全9回)	¥5,400	基本的な歩き方や 軽運動を取り入れた、 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 ご参加いただけます。
金	ウキ浮き エクササイズ [運動強度 ★★★]	定員 20名 (16歳以上)	19:00～19:50	4月 10・17・24 5月 8・15・22・29 (全7回)	¥4,200	リズムに合わせてフールで エクササイズ♪ 夜に通えるのはこの教室だけです!

- コース型水泳教室参加者の方(当日参加は除く)は、教室終了後、30分までにご退出ください。  
【例: 10:50に教室が終了した場合、11:30までに退出】  
お時間を過ぎますと超過料金をいただきます。

## ★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 11970011</p> <p>表</p> <p>あきる野市民プール係</p> <p>往信用</p>	<p>※この面は記入してください</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>
---	--	--	---

- 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、1教室につき、はがき1枚でお申込みください。

