

# 11月開催 教室一覧 開催スケジュールは4面のカレンダーをご覧ください

## 当日参加型教室

ご予約なしで参加できます！有料教室は2階インフォメーションカウンターにて受付、無料教室は直接会場へ

1回800円 (利用料含む)	水中エアロA	火	10:10～11:00	25m プール	泳げなくても大丈夫！ 音楽に合わせて体を動かす 水中エクササイズです！
	水中エアロB	水	11:10～12:00		
	水中エアロC	金	10:10～11:00		
	ヨガ	火	10:00～11:00	会議室	ゆったりとした動きと呼吸で 体も心もリフレッシュ♪ 毎月第1土曜日に開催するヨガ教室！ 平日は忙しい方にオススメです♪
	週末ヨガ	11/7	10:00～11:00		
1回600円 (利用料含む)	成人クロールクラス	火	13:10～14:00	25m プール	曜日ごとに異なる泳法を練習します。 水泳がもっと楽しくなる！
	成人背泳ぎクラス	水			
	成人平泳ぎクラス	金			
	肩膝腰痛改善運動	木	13:00～13:50	会議室	腰痛などが気になる方へ… プールで楽しく運動を習慣化！
	ラテン骨盤 ダンスエクササイズ	金	10:00～11:00		
	青竹ビクス& バランスコーディネーション	11/13 11/27	13:30～14:30		
1回300円	お母さんのストレッチ教室	11/11 11/18	15:30～16:00	会議室	お試し開催のストレッチ教室！ 普段着で気軽に参加できる教室です！！
参加費無料 (別途利用料) 途中参加OK！	無料 お試しエアロ	月	10:30～11:00	25m プール	水中エアロ初心者の方にオススメ！ 楽しく体を動かします！ クロールのワンポイント教えます！ 泳げない方も大歓迎☆
	無料 ワンポイントレッスン	月	11:10～12:00		

オススメ!!

## 事前予約教室

電話もしくは2階インフォメーションカウンターにてご予約ください

参加費無料 (別途利用料)	リフレッシュ体操	水・金	15:30～16:00	会議室	運動不足の解消の効果あり！ 音楽に合わせて簡単な運動を行います。*11/11・18は休講
------------------	----------	-----	-------------	-----	---

## 集中参加型教室

往復はがきでお申し込み。申込方法についてはHPをご覧ください

幼児ダンス		火	15:30～16:15	会議室	幼児及び小学生向けのダンス教室です！ 2020年度4期は10・11月に開催。 5期（2020年度12・1月分）は 11月に募集を予定しております。
キッズダンス		火	16:30～19:50		
幼児スクール	火・木コース (Aクラスのみ)	火・木	15:30～16:30	25m プール	幼児及び小学生向けの水泳教室です！ 2020年度4期は11・12月に開催。 5期（2020年度1～3月分）は 12月に募集を予定しております。
		水コース (A・Bクラス)	水		
小学生スクール	火・木コース (A～Cクラス)	火・木	16:35～19:45		
	水コース (A・Bクラスのみ)	水	17:40～19:45		
フラダンススクール		木	15:00～16:00	会議室	2020年度2期は9～11月に開催。 次期の募集についてはホームページをご覧ください。 11/3～12/8の全6回で開催！
シェイプアップエアロ		火	13:30～14:30		

## スポーツ振興事業

町田市のスポーツ振興の一環として行われる事業。市内在住、在勤、在学優先。申込についてはお問合せください

初心者水泳教室	木	10:00～10:55	25m プール	2期…10/8～11/5 3期…11/12～12/10
泳法別水泳教室	木	11:05～12:00		各全5回