

# 9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<br>(利用料含む)           | 水中エアロA                  | 火          | 10:10～11:00 | 25m<br>プール                     | 泳げなくても大丈夫！<br>音楽に合わせて体を動かす<br>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<br>体も心もリフレッシュ♪<br>毎月第1土曜日に開催するヨガ教室！<br>平日は忙しい方も是非ご参加ください♪ |
|                             | 週末ヨガ                    | 第1<br>土曜   | 10:00～11:00 |                                |   |
| 1回600円<br>(利用料含む)           | 成人クロールクラス               | 火          | 13:10～14:00 | 25m<br>プール                     | 曜日ごとに異なる泳法を練習します。<br>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 | 腰痛などが気になる方へ…<br>プールで楽しく運動を習慣化！ |   |
|                             | ラテン骨盤<br>ダンスエクササイズ      | 金          | 10:00～11:00 | 会議室                            | 楽しく踊りながら骨盤の歪みを解消しましょう♪<br>青竹を使ったエクササイズ！<br>足裏を刺激することで自然治癒力を高めます！        |
|                             | 青竹ピクス&<br>バランスコーディネーション | 第2・4<br>金曜 | 13:30～14:30 |                                |   |
| 参加費無料<br>(別途利用料)<br>途中参加OK！ | 無料 お試しエアロ               | 月          | 10:30～11:00 | 25m<br>プール                     | 水中エアロ初心者の方にオススメ！<br>楽しく体を動かします！<br>クロールのワンポイント教えます！<br>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 |                                |   |

## 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<br>(別途利用料) | リフレッシュ体操 | 水・金 | 18:00～18:40 | 3階<br>テラス | 運動不足の解消の効果あり！<br>音楽に合わせて簡単な運動を行います。 |
|------------------|----------|-----|-------------|-----------|-------------------------------------|

## 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

|               |                    |     |             |            |   |
|---------------|--------------------|-----|-------------|------------|---|
| 幼児スクール        | 火・木コース<br>(Aクラスのみ) | 火・木 | 15:30～16:30 | 25m<br>プール | 幼児及び小学生向けの水泳教室。<br>2020年度3期は9・10月に開催。<br>4期(2020年度11・12月分)は<br>10月に募集を予定しております。 |
|               | 水コース<br>(A・Bクラス)   | 水   | 15:30～17:35 |            |   |
| 小学生スクール       | 火・木コース<br>(A～Cクラス) | 火・木 | 16:35～19:45 |            |   |
|               | 水コース<br>(A・Bクラスのみ) | 水   | 17:40～19:45 |            |   |
| キッズヨガスクール     |                    | 水   | 15:30～16:30 | 会議室        | 次期の予定は未定。<br>その他スクール募集については<br>開館予定表やホームページをご覧ください。                             |
| バランスボールエクササイズ |                    | 木   | 11:00～12:00 |            |   |
| フラダンススクール     |                    | 木   | 15:00～16:00 |            |   |

## 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

|          |   |             |            |  |
|----------|---|-------------|------------|--|
| 水中ウォーク教室 | 水 | 10:00～11:00 | 25m<br>プール | 2020年度1期は水中ウォークは9/2～10/7<br>初心者・泳法別は9/3～10/1に開催。<br>2期も募集中！<br>初心者・泳法別 2期…10/8～11/5(全5回)<br>※水中ウォーク 2期は中止となります |
| 初心者水泳教室  | 木 | 10:00～10:55 |            |  |
| 泳法別水泳教室  | 木 | 11:05～12:00 |            |  |

| 9月 |   | 市立室内プール開館予定表   |    |   |  |
|----|---|--|----|---|--|
| 1  | 火 | ヨガ 水中エアロA 成人クロールクラス  | 16 | 水 | 水中ウォーク 水中エアロB 成人背泳ぎクラス<br>キッズヨガスクール 幼児・小学生スクール リフレッシュ体操                |
| 2  | 水 | 水中ウォーク 水中エアロB 成人背泳ぎクラス<br>キッズヨガスクール リフレッシュ体操                   | 17 | 木 | 初心者水泳教室 泳法別水泳教室 バランスボールエクササイズ<br>肩膝腰痛改善運動 フラダンススクール 幼児・小学生スクール         |
| 3  | 木 | 初心者水泳教室 泳法別水泳教室 バランスボールエクササイズ<br>肩膝腰痛改善運動 フラダンススクール            | 18 | 金 | ラテン骨盤ダンスエクササイズ 水中エアロC<br>成人平泳ぎクラス リフレッシュ体操                             |
| 4  | 金 | ラテン骨盤ダンスエクササイズ 水中エアロC<br>成人平泳ぎクラス リフレッシュ体操                     | 19 | 土 | 教室の開催はありません  |
| 5  | 土 | 週末ヨガ   | 20 | 日 |  |
| 6  | 日 | 教室の開催はありません  | 21 | 月 |  |
| 7  | 月 | 休館日  | 22 | 火 |  |
| 8  | 火 | ヨガ 水中エアロA 成人クロールクラス<br>幼児・小学生スクール                              | 23 | 水 |  |
| 9  | 水 | 水中ウォーク 水中エアロB 成人背泳ぎクラス<br>キッズヨガスクール 幼児・小学生スクール リフレッシュ体操        | 24 | 木 | 初心者水泳教室 泳法別水泳教室 バランスボールエクササイズ<br>肩膝腰痛改善運動 フラダンススクール 幼児・小学生スクール         |
| 10 | 木 | 初心者水泳教室 泳法別水泳教室 バランスボールエクササイズ<br>肩膝腰痛改善運動 フラダンススクール 幼児・小学生スクール | 25 | 金 | ラテン骨盤ダンスエクササイズ 水中エアロC<br>成人平泳ぎクラス 青竹ビクス&バランスコーディネーション<br>リフレッシュ体操 延長公開 |
| 11 | 金 | ラテン骨盤ダンスエクササイズ 水中エアロC 成人平泳ぎクラス<br>青竹ビクス&バランスコーディネーション リフレッシュ体操 | 26 | 土 | 教室の開催はありません  |
| 12 | 土 | 教室の開催はありません  | 27 | 日 |  |
| 13 | 日 | 教室の開催はありません  | 28 | 月 |  |
| 14 | 月 | 早朝公開 無料お試しエアロ<br>無料ワンポイントレッスン                                  | 29 | 火 | ヨガ 水中エアロA 成人クロールクラス<br>幼児・小学生スクール                                      |
| 15 | 火 | ヨガ 水中エアロA 成人クロールクラス<br>幼児・小学生スクール                              | 30 | 水 | 水中ウォーク 水中エアロB 成人背泳ぎクラス<br>キッズヨガスクール 幼児・小学生スクール リフレッシュ体操                |

9月の早朝公開…9/14、9/28 (6:00開館)

延長公開…9/25 (21:45遊泳終了、22:00閉館)

※各教室の内容や時間、会場などについては3面をご覧ください。

※各日程は予定となります。詳しくはHPをご覧ください。事前にお問い合わせ下さい。

**公開時間** ※営業時間を短縮しております。お気を付けてください。

|                                  |
|----------------------------------|
| プール…9:30~20:00 (利用は19:45まで)      |
| トレーニング室…本誌1面「トレーニング室の予約方法について」参照 |

**利用料金**

| 大人            | 高齢者  | 障がい者 | 子ども         |
|---------------|------|------|-------------|
| 310円          | 100円 |      | 無料          |
| 各種 お得な回数券あります |      |      | ※夏季期間のみ100円 |

**プール休憩時間**

|                   |
|-------------------|
| 12:00 15:00 18:00 |
|-------------------|

**休館日**

|                     |
|---------------------|
| 毎月第1・3月曜日 ※祝日の場合は翌日 |
|---------------------|

**アクセス**

小田急線「町田」駅下 町田バスセンター 14番乗場 市立室内プール経由 「野津田車庫行」もしくは「市立室内プール行」

※JR「町田」駅からお越しの場合は小田急線側までお回り下さい ※[まちっこ]のみ町田バスターミナルからご乗車になれます

**お車の場合**

町田駅方面より 町田街道交差点「桜美林学園東」を右折 信号を2つ越えたらすぐ

駐車場 第1~第3まで、192台 (有料)

所在地: 〒194-0203 東京都町田市図師町199-1 TEL: (042)792-7761

