

町田市立室内プール

29年度12月の当日参加型教室

ご予約なしで参加できます！詳しくは開館予定表さくらの道やHPなどをご覧ください

有料教室

2階インフォメーションカウンターにて当日申込

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！
		B	水	11:10~12:00		
		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♪
1回600円 (利用料含む)	成人クラス	クロール	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！
		背泳ぎ	水			
		平泳ぎ	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… 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	会議室	楽しく踊りながら骨盤の歪みを 解消しましょう♪	

無料教室

施設利用料金のみで参加可能！途中参加OK！当日直接会場へ

無料 お試しエアロ			10:30~11:00	25m プール	初めての方におススメ！ ウォーキングから簡単な運動まで。 楽しく体を動かします！
無料 ワンポイントレッスン	月		11:10~12:00		クロールのワンポイント教えます！ 泳げない方大歓迎☆
無料 フィンスイム			13:10~14:00		無料の足ひれ体験です！
かんたん無料レッスン	金		19:10~20:00		夜間唯一の水泳教室！ ひと月ごとに種目が変わります。

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、在学の方優先

水中ウォーク教室	水		10:00~10:55	25m プール	問い合わせは町田市水泳協会へ TEL 042-793-1251
初心者水泳教室	木		10:00~10:55		
泳法別水泳教室			11:05~12:00		

29年度12月募集のスクール

往復はがきで申込。詳細は2階インフォメーションカウンター横またはHPをご覧ください

1/10~3/14 全9回 7200円	フラダンス スクール 3期	水	10:00~11:00	会議室	ハワイアンミュージックに 合わせてゆったり体を動かします。 対象…16歳以上の方	12/20 必着
1/11~2/15 全6回 3000円	ヨガスクール 2期	木	13:30~14:30		呼吸に合わせてゆっくり運動を行い、 身体機能の維持、向上をさせます。 対象…16歳以上の方	
1/9~3/15 火・水・木 各コース 全10回 8000円	幼児スクール 5期	火 水	A…15:30~16:30 B(水のみ)…16:35~17:35	25m プール	水慣れ～浮き身・背浮き、 キックの練習をします。 対象…4~6歳の未就学児童	12/21 必着
	小学生スクール 5期	火 水 木	火木A…16:35~17:35 火木B・水A…17:40~18:40 火木C…18:45~19:45	25m プール (Cクラスでは 50mプールも使用)	泳力別にA~Cのクラスに 分かれた水泳レッスン。 対象…小学1~6年生の小学生	

町田市立室内プールのHPはこちら！



http://machidapool.kbm.cc/