

町田市立室内プール

29年度5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！ 対象…16歳以上の方
		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♪ 対象…16歳以上の方
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！ 対象…16歳以上の方
		背泳ぎ	水			
		平泳ぎ	金			
	肩膝腰痛改善 水中運動	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！ 対象…16歳以上の方	
	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♪ 対象…16歳以上の方	

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	まずは無料でおためし！ 30分なので気軽に参加できます。 対象…16歳以上の方
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☆ 対象…16歳以上の方
無料 フィンスイム			13:10~14:00		無料の足ひれ体験です！ 対象…16歳以上の方
かんたん無料レッスン	金		19:10~20:00		夜間唯一の水泳教室！ 週ごとに種目が変わります。 対象…16歳以上の方

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

100円 +利用料	水中運動公開指導	木	10:10~11:00	25m プール	音楽に合わせて水中で体を動かします！ 対象…16歳以上の方
--------------	----------	---	-------------	------------	----------------------------------

29年度5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

6/6~7/25 全7回 5600円	キッズダンス 2期	火	A…16:30~17:30 B…17:40~18:40	会議室	リズムに合わせて楽しくダンス！ 対象…A:小学1~3年生 B:小学4~6年生	5/16 必着
6/9~7/21 全7回 5600円	幼児体力アップ 運動スクール 1期	金	15:30~16:30		親しみやすい音楽に合わせて体を 動かします！ 対象…3~6歳の未就学児童	5/26 必着
6/8~7/20 全7回 5600円	キッズヨガ スクール 1期	木	16:00~17:00		楽しみながら身体能力アップ！ キッズのためのヨガ教室です！ 対象…小学1~3年生までの小学生	
6/6~7/11 全6回 3000円	脳トレ体操	火	11:00~12:00		全国各地の民謡に合わせて 身体を動かしながら頭の体操！ 16歳以上の方	5/28 必着
6/7~7/12 全6回 3000円	ヨガスクール 1期	水	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	

6/9～6/30 全4回 600円	幼児短期水泳教室	金	15:30～16:20	25m プール	水慣れからの教室になります。 4～6歳の未就学児童	5/26 必着
	小学生短期 水泳教室 X Y	金	X...16:30～17:20 Y...17:30～18:20		泳力別に分かれて練習をします。 水慣れからクロールまで。 小学1～6年生までの小学生	5/21 必着
6/6～7/20 火...全6回 4800円 水・木...全7回 5600円	幼児スクール 2期	火 水 木	A...15:30～16:30 B(水のみ)...16:35～17:35		25m プール <small>(Cクラスでは 50mプールも使用)</small>	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
	小学生スクール 2期		火木A...16:35～17:35 火木B・水A...17:40～18:40 火木C...18:45～19:45	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/>