

町田市立室内プール

29年度6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 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！	
	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♪	
シェイプアップ	木	11:00~12:00	リズムに合わせて身体を引き締める 運動をします！			

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！ 週ごとに種目が変わります。
無料水中エアロD	水			19:00~19:30		夏期限定！夜間の水中エアロです。 ハードな運動したい方におススメ！ リズムに乗って楽しくシェイプアップ！

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

1回500円 (利用料含む)	水中運動教室	木		10:10~11:00	25m プール	水の特性を利用した簡単な運動です。
	初めての 水中エアロ教室			11:10~12:00		音楽に合わせて様々な運動を行います。

29年度6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

7/21~8/25 全5回 3000円	太極拳	金	14:00~15:15	会議室	ゆっくりとした動きで、 足腰の強化やバランス感覚の向上に！ 対象…16歳以上の方	7/9 必着
------------------------	-----	---	-------------	-----	--	-----------

町田市立室内プールのHPはこちら！



http://machidapool.kbm.cc/