

## 29年度7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！
		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！ ※7/20~8/31の期間は会議室で開催します。	
	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。 ハードな運動を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

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！ 7/20まで開催！
--------------	----------	---	-------------	------------	---------------------------------

## 29年度7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
8/1~9/26 全8回 6400円	キッズダンス 3期	火	A…16:30~17:30 B…17:40~18:40		リズムにのって楽しくダンス！ 対象…A:小学1~3年生の小学生 B:小学4~6年生の小学生	7/24 必着
1期:8/1~8/4 2期:8/21~8/24 各全4回 1000円	8月 小学生 短期水泳教室	21期 …火 …木	9:00~9:50	25m プール	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。 対象…小学1~6年生の小学生	7/22 必着

町田市立室内プールのHPはこちら！



http://machidapool.kbm.cc/