



2月の

イチョシ教室

成人クラス

今こそチャンス！丁寧な指導でそれぞれの泳法のコツを教えます！

2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
1回600円 (利用料含む)	イチョシ！ 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	
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！ 楽しく体を動かします！ ウォーキングから簡単な運動まで。	
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		

町田市立室内プールのHPはこちら！

<http://machidapool.kbm.cc/>