



3月の

## イチオシ 教室

## ラテン骨盤ダンスエクササイズ

健康やダイエットにも効果あり！水着はちょっと……という方にもオススメです！

## 3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！	
イチオシ！	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		

## 3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

4/10~5/22 全7回 5600円	NEW!! 幼児ダンス 1期	火	15:30~16:30	会議室	リズムに合わせて楽しくダンス！ 対象…4~6歳の未就学児童	3/20 必着
	キッズダンス 1期		A…17:00~18:00 B…18:10~19:10		仲間と一緒に楽しくダンス！ 対象…A:小学1~3年生、B:小学4~6年生	
4/10~5/24 火・水…全7回 5600円 木…全6回 4800円	幼児スクール 1期	火 水 木	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	3/22 必着
	小学生スクール 1期		火木A…16:35~17:35 火木B・水A…17:40~18:40 火木C・水B…18:45~19:45	25m プール <small>(Cクラスでは 50mプールも使用)</small>	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	
4/6~5/18 全6回 3600円	ピラティス スクール 1期	金	15:30~16:30	会議室	筋肉を鍛えて身体の中がみを 矯正します！ 対象…16歳以上の方	3/23 必着

町田市立室内プールのHPはこちら！

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