



4月の **イチオシ** 教室

水中運動公開指導

新年度で心機一転！運動始めませんか？利用料+100円で参加できます！

4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)	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。

イチオシ！

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！ 4/5~7/19(6月は除く)の期間限定
--------------	-----------------	---	--	-------------	------------	--

4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

5/9~7/18 全10回 8000円	フラダンススクール	水		10:00~11:00	会議室	ハワイアンミュージックに 合わせてゆったり体を動かします。 対象…16歳以上の方	~4/26 必着
------------------------	------------------	---	--	-------------	-----	--	-------------

町田市立室内プールのHPはこちら！



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