



5月の

## イチオシ教室

## ラテン骨盤ダンスエクササイズ

ラテンのステップをふみながら音楽にあわせて楽しくシェイプアップ!!

## 5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

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
--------------	----------	---	--	-------------	------------	--

## 5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

6/5~8/28 全12回 9600円	幼児ダンス 2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	5/13 必着
	キッズダンス 2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			
6/8~6/29 全4回 600円	幼児短期水泳教室	金		15:30~16:20	25m プール	水慣れからの教室になります。 初参加優先。 対象...4~6歳の未就学児童	5/18 必着
	小学生短期 水泳教室XY		X...16:30~17:20 Y...17:30~18:20	初心者向けの教室です。 初参加優先。 対象...小学1~6年生の小学生			
6/8~7/20 全7回 5600円	幼児体カアップ 運動スクール 1期	金		15:30~16:30		親しみやすい音楽に合わせて体を動かします! 対象...3~6歳の未就学児童	
6/5~7/10 全6回 3600円	脳トレ体操	火		11:00~12:00	会議室	全国各地の民謡に合わせて 身体を動かしながら頭の体操! 対象...16歳以上の方	5/22 必着
6/7~7/19 全6回 4200円	ヨガスクール 1期	木		13:30~14:30		呼吸に合わせてゆっくり運動を行い、 身体機能の維持、向上をさせます。 対象...16歳以上の方	
6/5~7/19 火...全6回 4800円 水・木...全7回 5600円	幼児スクール 2期	火	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	5/24 必着
	小学生スクール 2期	水 木	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 (Cクラスでは 50mプールも使用)	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	

町田市立室内プールのHPはこちら!

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