

6月の **イチオシ** 教室

**水中運動教室&初めての水中エアロ教室**  
500円（利用料含む）で参加できます！初体験の方大歓迎！！

**6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！	
	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。
いまだけ！ 古式泳法 横泳ぎ教室	月	11:10~12:00		古くから伝わる泳法・横泳ぎを伝授！ ※6月のワンポイントレッスンはお休みになります。
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。
無料水中エアロD	水	20:00~20:30		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

イチオシ！ 1回500円 (利用料含む)	水中運動教室	木	10:10~11:00	25m プール	水の特性を利用した簡単な運動です。 6/7~6/28の期間限定。
	初めての 水中エアロ教室		11:10~12:00		音楽に合わせて様々な運動を行います。 6/7~6/28の期間限定。