

町田市立室内プール 平成 **30** 年 **7** 月 **教室予定表** 

7月の **イチオシ** 教室 **無料水中エアロD**
 日中人気の教室、水中エアロ。夏期限定で夜間開催します。
 普段ご参加できない人もぜひ！

7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！ ※7/19~8/30の期間は会議室で開催します。	
	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! 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

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

7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

1期:8/6~8/9 2期:8/20~8/23 各全4回 1000円	8月 小学生 短期水泳教室	21 期 : 月 / 月 / 木	9:00~9:50	25m プール	水なれから浮き身、キック、クロールまでを目指します。 対象…市内に在住、在学のいずれかで 小学1年生~6年生までの初心者、初参加優先	7/23 必着
--	------------------	------------------------------	-----------	------------	--	------------

町田市立室内プール 平成 **30** 年 **8** 月 **教室予定表** 

8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600円 (利用料含む)	肩膝腰痛改善運動 (会議室)	木	13:00~13:50	会議室	腰痛などが気になる方へ… 楽しく運動を習慣化！ ※7/19~8/30の期間は会議室で開催します。
-------------------	-------------------	---	-------------	-----	--

町田市立室内プールのHPはこちら！ 



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