

2025年度 6月・7月

水泳教室【大人】

お申込み・料金・参加方法が変わりました！

- ・事前のハガキ申込みは不要になりました。
- ・当日参加料金が一回800円になりました。
- ・都度払い、一括払いが選べます。
- ・下記教室の中から好きな教室に参加できます。

★教室参加前に申込書の記入が必要になります。

★参加希望の方は開始10分前までに事務所窓口にお越しください。

※ 詳細は受付窓口またはホームページをご確認ください。

	教室名	定員 (対象)	時間	日程	料金	内容
月	水中健康体操 [運動強度☆☆☆]	定員20名 (16歳以上)	月曜日 10:05~10:55 (入場10:00~)	6/2・9・16・23・30 7/7・14 (全7回)	1回¥800 (1括¥5,600)	軽運動を取り入れた、 ゆったりとしたプログラムで 初めての方も安心です。 膝や腰の痛い方にも おすすめの教室です♪
	4泳法マスター [運動強度☆☆☆]	定員20名 (16歳以上)	月曜日 12:00~12:50 (入場11:50~)	6/2・9・16・23・30 7/7・14 (全7回)	1回¥800 (1括¥5,600)	脱・自己流！ 基本から4泳法を マスターしましょう♪
	はじめよう スイミング [運動強度☆☆☆]	定員20名 (16歳以上)	月曜日 13:00~13:50 (入場12:50~)	6/2・9・16・23・30 7/7・14 (全7回)	1回¥800 (1括¥5,600)	水中歩行から個々に 合わせて泳ぎの指導を していきます。
水	初心者スイミング [運動強度☆☆☆]	定員15名 (中学生以上)	水曜日 19:00~19:50 (入場18:50~)	6/4・11・18・25 7/2・9・16 (全7回)	1回¥800 (1括¥5,600)	クロール25m完泳を 目指しましょう♪
木	すいすい水泳 [運動強度☆☆☆]	定員20名 (16歳以上)	木曜日 13:00~13:50 (入場12:50~)	6/5・12・19・26 7/3・10・17 (全7回)	1回¥800 (1括¥5,600)	水泳を始めてみたい！ もう少し泳げるように なりたい！ お客様のペースに合わせて 練習をしていきます。
金	ウキ浮き エクササイズ [運動強度☆☆☆]	定員20名 (16歳以上)	金曜日 19:00~19:50 (入場18:50~)	6/6・13・20・27 7/4・11・18 (全7回)	1回¥800 (1括¥5,600)	リズムに合わせて フールでエクササイズ♪

◆見学・観覧可能です。見学をご希望の方は、
事務所窓口またはプール受付にお声かけください。

《あきる野市民プール》 ☎042-550-1711 <https://akiruno-pool.com>

