

2026年度 6月・7月 水泳教室【大人】

- ・各教室に1回800円で参加できます。
- ・全回数、一括でのお支払いも可能です。
- ・下記教室の中から好きな教室に参加できます。
- ・初めて教室に参加される方は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。
- ・都合により教室の日程が変更になる可能性があります。

	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～)	6/1・8・15・22・29 7/6・13 (全7回)	1回¥800 (1括¥5,600)	ゆったりとしたプログラムで 初めての方も安心です。
	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～)	6/1・8・15・22・29 7/6・13 (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～)	6/1・8・15・22・29 7/6・13 (全7回)	1回¥800 (1括¥5,600)	水中歩行で体重移動をしながら、 泳ぎの手や足を動かしていく 水慣れスイミングです。
水	初級者スイミング [運動強度★★☆]	定員20名 (中学生以上)	水曜日 19:00～19:50 (入場18:50～)	6/3・10・17・24 7/1・8・15 (全7回)	1回¥800 (1括¥5,600)	4泳法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 10:05～10:55 (入場10:00～) 木曜日 13:00～13:50 (入場12:50～)	6/4、7/9 6/11・18・25 7/2・16	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～)	6/5・12・19・26 7/3・10・17 (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>

