

## あきる野市民プール 教室内容一覧

## 大人向け教室

教室料金

800円×回数分

当日参加:1回 1,200円

先着順

にて受付を開始いたします。

定員になり次第受付終了とさせていただきますので予めご了承ください。  
事務所窓口にて「教室二次申込書」に必要事項を記入し、教室料金のお支払いをお願いいたします。

※当日参加も可能です。各教室の30分前から先着順にて受付を開始いたします。教室の開催・空き状況は事務所窓口までお問い合わせください。

	教室名	定員 (対象)	時間	日程	内容
月	水中健康体操 [運動強度☆☆☆]	定員20名 (16歳以上)	(入場10:00~) 10:05~10:55	9/2・9・30 10/7・21・28	軽運動を取り入れた、ゆったりとしたプログラムで、初めての方でも安心です。
	4泳法マスター [運動強度☆☆☆]	定員20名 (16歳以上)	(入場11:50~) 12:00~12:50	9/2・9・30 10/7・21・28	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)	(入場12:50~) 13:00~13:50	9/2・9・30 10/7・21・28	水中歩行で体重移動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	初心者 スイミング [運動強度☆☆☆]	定員15名 (中学生以上)	(入場18:50~) 19:00~19:50	9/11・18・25 10/2・9・16・23・30	クロール25m完泳を目指して練習をしていきます♪
木	おいしい水泳 [運動強度☆☆☆]	定員20名 (16歳以上)	(入場12:50~) 13:00~13:50	9/5・12・19・26 10/3・10・17・24・31	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)	(入場18:50~) 19:00~19:50	9/6・13・20・27 10/4・11・18・25	リズムに合わせてプールでエクササイズ♪

詳細は窓口または下記ホームページにてご確認をお願いいたします。  
みなさまのお申込みを心よりお待ちしております。

《問い合わせ先》

あきる野市民プール

〒197-0811 東京都あきる野市原小宮353

休館 毎月第2・第4火曜日

☎ 042-550-1711

<https://akiruno-pool.com>

駐車場 180台分完備

