

# 令和7年4～6月 東調布公園プール 成人水泳教室 生徒募集！

日程 & 受講料

2025/3/17 現在

教室名	対象・空き枠	曜日	時間	日程	受講料
はつらつ水泳	概ね60歳以上 満員		9:45～ 10:30		5,000円(6回) 1回分お得 途中入会(1,000円×入会後の回数)
水中運動	概ね60歳以上 空き	火	10:45～ 11:30	4/8.22 5/13.27 6/10.24	5,000円(6回) 1回分お得 途中入会(1,000円×入会後の回数)
ウォーク & スイム	16歳以上 空き		11:45～ 12:30		6,000円(6回) 1回分お得 途中入会(1,200円×入会後の回数)
NEW! 成人水泳初級	16歳以上 空き		12:45～ 13:30		6,000円(6回) 1回分お得 途中入会(1,200円×入会後の回数)

お客様の取得した個人情報は受講時・次回のご案内等に利用いたします。また第三者への開示・提供することはありません。

## 申込方法と注意事項

3月3日(月)より成人水泳教室の空きの教室は受講料(現金のみ)を添えて窓口にてお申込みを受付中です。満員の教室についてはキャンセル待ち5名分を窓口または電話にて受付しております。(キャンセル待ち期間はお申込みから10月の初回開始前まで)

キャンセル待ち期間にキャンセルが出た場合にご連絡いたします。キャンセル出なかった場合は、次回の10～12月募集時(8月頃)に詳細をご確認の上、再度次回のキャンセル待ちのお申込みをお願いいたします。

★3か月毎(4～6、10～12、1～3月)お支払いいただきます。退会するまで継続してご受講頂けますが、休会制度はございませんのでご注意ください。

★入金された受講料のご返金はできませんので、あらかじめご了承ください。

★空きがある教室は、日程の途中からご入会いただけます。

★当日空きがございましたら、1回1,000円で「体験レッスン」が可能です。

※水泳教室は7～9月をお休みいたします。

# 令和7年4～6月 成人水泳教室



## はつらつ水泳

火曜日 9:45～10:30  
対象 概ね60歳以上  
定員 20名

泳ぎの基本である姿勢を意識し、今後も元気に水泳と関わりが持てるよう心肺機能や健康の増進を図ります。水慣れ～クロールを中心に練習していきます。

## 水中運動

火曜日 10:45～11:30  
対象 概ね60歳以上  
定員 30名

水中でストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングを行います。

## ウォーク&スイム

火曜日 11:45～12:30  
対象 16歳以上  
定員 20名

水中ウォーキングで体を動かした後、泳ぎの練習・体力づくりを行います。

**NEW**

## 成人水泳初級クラス

火曜日 12:45～13:30  
対象 16歳以上  
定員 15名

クロールと背泳ぎの25mをおよぐことを目標に練習します。水泳が初めての人でも丁寧に指導いたします。



**3/25のお試し会無料！  
詳細はお問合せ下さい**

～お問い合わせ先～

東調布公園水泳場  
大田区南雪谷5丁目13番1号  
TEL: 03-3728-7651  
(受付時間 9:00～19:00)



水泳教室以外にもヨガやピラティス等の体操教室を開催しております。  
内容等詳しくはHPでご確認ください！