

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！

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。

日程&受講料

2025/2/1 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&スィム	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)

申込方法と注意事項

現時点で成人水泳教室の空きの教室又は「満員」が付いているもので、受付開始時に満員のままの場合は**3月3日(月)10時**からキャンセル待ち5名分を受付いたします。空きが出た場合は受講料を添えて窓口にてお申込みが可能となります。

※キャンセル待ちは電話でも受付いたします。(キャンセル待ち期間は4月～10月の受講開始前まで)

★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。

お客様の取得した個人情報を受講時・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。

～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！