

# 令和6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**  
 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**  
 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**  
 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

2024/3/18現在

	教室名	対象・空き枠	曜日	時間	日程	受講料
水泳	はつらつ水泳	概ね60歳以上 空き枠 4名	火	9:45～ 10:30	4/9.23.30 5/14.28 6/11.25	6,000円(7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 空き枠 1名		10:45～ 11:30		6,000円(7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 空き枠 6名		11:45～ 12:30		7,200円(7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

- 窓口にて申込用紙に記入の上、受講料を添えてお申込みください。  
 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。  
 ★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。  
 ★前回からの受講者を除いた、空き枠の募集となります。(現時点)  
 ★教室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。

## ～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



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!