

# 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

水慣れから4泳法の練習まで行います。

## 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

	教室名	対象・空き枠	曜日	時間	日程	受講料 5~6月
水泳	はつらつ水泳	概ね60歳以上 空き枠7名	火	9:45~10:30	5/9,23,30 6/13,27	4,500円 (5回)
	水中運動	概ね60歳以上 空き枠7名		10:45~11:30		4,500円 (5回)
	ウォーク&スイム	16歳以上 空き枠10名		11:45~12:30		6,000円 (5回)

## 申込方法と注意事項

**4月1日(土)10時~**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)の継続クラスです。退会するまでご受講頂けますが、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)  
 ★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。

## お問い合わせ

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!