

市民プール

問合せ
550・1711

凡例：日日時/場所/内容/対象/定員/持ち物/費用/他/申込み

事前申込みの教室

18歳以上の方対象の教室

定員は各20人(抽選)

リハビリ水中運動

日4月1日・5月27日の月曜日(4月29日、5月6日を除く全7回) 正午・午後0時50分/内ゆつたりプログラムで初めてでも安心/費3000円(施設使用料込み)

水泳教室(入門・初級)

日4月4日・5月30日の木曜日(全9回) 午前10時・10時50分/費4000円(施設使用料込み)

水泳教室(初級・中級)

日4月4日・5月30日の木曜日(全9回) 午後3時・3時50分/内25分は泳げるけどもつときれいに泳ぎたい方にお勧め/費4000円(施設使用料込み)

水泳教室(中級・上級)

日4月4日・5月30日の木曜日(全9回) 午前11時・11時50分/内4泳法を、もつと早く泳ぎたい方にお勧め/費4000円(施設使用料込み)

スイムウォーク

日4月4日・5月30日の木曜日(全9回) 正午・午後0時50分/内水中ウォークからの水慣れスイミング/費4000円(施設使用料込み)

ちびっ子水泳教室

各クラス共通

内ひよこクラスからいるクラスまで少しずつレベルが上がります。/対未就学児(3歳~6歳)/定各30人

ひよこクラス

日4月5日・5月31日の金曜日(5月3日を除く全8回) 午後4時・4時50分/費6400円(施設使用料込み)

めだかクラス

日4月2日・16日・30日、5月7日・21日の火曜日(全5回) 午後3時・3時50分/費4000円(施設使用料込み)

あひるクラス

日4月6日・5月25日の土曜日(5月4日を除く全7回) 午前11時・11時50分/費5600円(施設使用料込み)

らっこクラス

日4月2日・16日・30日、5月7日・21日の火曜日(全5回) 午後4時・4時50分/費4000円(施設使用料込み)

ジュニアスイミング

各クラス共通
内クラス分けを行い練習します。/定各30人(抽選)

火曜クラスA

日4月2日・16日・30日、5月7日・21日の火曜日(全5回) 午後5時・5時50分/対小学生/費4000円(施設使用料込み)

水曜クラス

日4月3日・5月29日の水曜日(全9回) 午後5時・5時50分/対小学生/費7200円(施設使用料込み)

金曜クラス

日4月5日・5月31日の金曜日(5月3日を除く全8回) 午後5時・5時50分/対小学生/費6400円(施設使用料込み)

日4月6日・5月25日の土曜日(5月4日を除く全7回) 午後1時・1時50分/対小学生/費5600円(施設使用料込み)

ファイブクラス

日4月2日・16日・30日、5月7日・21日の火曜日(全5回) 午後6時・6時50分/対小学生/費4000円(施設使用料込み)

障がい者水泳教室

日4月20日、5月18日、6月15日、9月21日、10月19日、11月16日の土曜日(全6回) 午後1時・1時50分/対市内在住・在勤・在学の中学生から20歳までの方/定10人(要介添者)/無料

各教室共通

持水泳帽子、ゴーグル(任意)、アームヘルパー(いるかクラスを除く)ちびっ子水泳/申3月20日(水)必着/までに次により申し込みください。往復はがきの場合教室名、郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号を記入し、送付してください(返信用表面にも必ず返信先を記入)。窓口の場合官製ハガキを窓口までお持ちください。

当日参加型教室

エンジョイ!水中運動

日3月6日・13日の水曜日 正午・午後0時50分/内楽しく体を動かして脂肪を燃焼させ、体力維持・健康増進効果のある水中運動の仕方をアドバイスします。/対18歳以上の方/費施設使用料のみ/申直接プールサイドへお越しください。

五日市ファイブプラザ

問合せ
596・5611

対市内在住・在学で愛の手帳を持ち、水中での歩行(介助可)が可能で医師の許可がある小学校2年生から中学校3年生までの方/定各10組(申込み順)/介助者の参加も必要です。/申3月8日(金)までに、窓口か電話で申し込みしてください。

大好評!

ワンコインプログラム

スポーツ祭東京2013

プールワンポイント

アドバイス(一般)

日3月7日・14日・28日の木曜日 午前10時・正午/場プール/内水慣れの方法から技術的なことまで、水泳や水中運動に関することをアドバイスします。/持水着・水泳帽子・ゴーグル(必要な方)/他施設使用料がかかります。プールサイドに指導員がいますので、声をかけてください。

平成25年度

障がい児水泳教室

期間4月から平成26年3月までの毎月第4土曜日(8月と12月を除く)/時間ラッコの部(小学校2年生~5年生):午後1時~2時 イルカの部(小学校6年生・中学校3年生):午後2時~3時/場プール/内障がいを抱える子どもを対象とした水泳教室です。水中活動を楽しみながら、心身の成長を促します。/指導

わんぱく体操(ベビー)

日3月4日・11日・18日の月曜日 午後3時・3時50分/場体育室/内ポールやマット遊び。親子のコミュニケーション。親子のアップと子どもの個性・心身の発達促進/対1歳から3歳までの子どもとその保護者

コリオスパイラル

日3月4日・11日・18日の月曜日 午前10時・10時50分/場体育室/内音楽に合わせた筋力、柔軟性向上の運動

シェイプアップ

日3月4日・11日・18日の月曜日 午前11時・11時50分/場体育室

エクササイズ

日3月4日・11日・18日の月曜日 正午・午後0時50分/場プール/内泳法を決め、個々のレベルに合わせ

ボクシングエクササイズ

日3月4日・11日・18日の月曜日 午後6時・6時50分/場第3研修室

はじめてピラティス

日3月5日・12日・19日の火曜日 午後5時・5時50分/場第3研修室/内骨に近い筋肉を鍛えるエクササイズ

コンディショニング

ワーク

日3月3日・17日の日曜日 午後3時・3時50分/場第3研修室/内インナーマッスルを鍛え、筋・体幹のパランスを整える

50歳以上の方対象の教室

日3月7日・14日の木曜日 午後2時50分・3時50分/場プール

いきいきスイミング

日3月1日・8日・15日・22日の金曜日 午前11時50分・午後0時50分/場プール/内個々のレベルに合わせた指導で、泳力向上や体力維持増進、心身もリフレッシュ

シニア

日3月1日・8日・15日・22日の金曜日 午後1時・1時50分/場第3研修室/内心地良い音楽に合わせて楽しくエクササイズ

リンパマッサージ

日3月1日・8日・15日・22日の金曜日 午後3時・3時50分/場第3研修室/内リンパを刺激して疲労を回復。脂肪を燃焼

ワンコインプログラム

申込み方法
全て当日申込み。開始時間10分前までに、1階事務室へお越しください。
持ち物など
プール系水着・水泳帽子・ゴーグル(必要な方)、ロッカー使用料10円(使用後にもどります) 体操系運動に適した服装、室内運動靴 ヨガ・ピラティス運動に適した服装

骨盤調整ヨガ

日3月3日・17日の日曜日 午前10時・10時50分/場第3研修室

エナジーヨガ

日3月3日・17日の日曜日 午前11時・11時50分/場第3研修室/内流れが速く動きの多いヨガ

住宅のことなら地元の建築業者へ
地元で愛されて25年

ISO9001認証取得 東京都知事免許(第57610号) 東京都知事許可(特-24)第106846号
一級建築士事務所登録

株式会社 アイ・シー・エス
富士通ホーム&オフィスサービス株式会社 業務提携
あきる野市野辺465-1
042-559-3021(代)

お気軽にお問合せ下さい。 <http://www.akiruno-ics.co.jp>

建築無料相談会実施中
一級建築士が丁寧に相談に応じます。
リフォーム相談もどうぞ。

公益財団法人住宅リフォーム支援センター主催
第29回「住まいのリフォームコンクール」
「優秀賞」受賞!!

(株)来住野工務店
HPはこちら

本社 あきる野市五日市 1029
tel:042-595-1225(代)
モデルハウス あきる野市油平 208-2
tel:0120-915-216

相続・遺産分割・成年後見の手続きは
親切で丁寧な当事務所にご相談下さい!

松本行政法務事務所
行政書士・社会保険労務士 松本博恭

年金相談・建設業・電子申請各種の
★複雑な手続き代行もお任せ下さい★
☎ 042-558-1327 Fax 042-559-5414
あきる野市二宮1401番地1