

平成29年

# 水中ウォーキング教室

水中運動は水の特性により、全身的な運動ができ、誰でも無理なく、気軽に親しむ事ができ、腰痛予防・体力増進・健康維持に効果的。



スイムスポーツセンタープール 土曜日 13:30~14:30 ☎ 3850-1133

<b>【1期】6回</b> 4/1、8、22、 5/6、13、27 ・受講料 4,080円 ・申込 2月26日	<b>【2期】6回</b> 6/3、10、24、 7/1、8、22 ・受講料 4,080円 ・申込 4月26日	<b>【3期】5回</b> 9/9、30、 10/7、14、28 ・受講料 3,400円 ・申込 7月26日	<b>【4期】5回</b> 11/4、11、25、 12/2、9 ・受講料 3,400円 ・申込 9月26日	<b>【5期】6回</b> 1/27、2/10、24、 3/3、10、24 ・受講料 4,080円 ・申込 11月26日
---	---	--	--	--

千住温水プール 木曜日 A13:30~14:30 B14:30~15:30 ☎ 3882-2601

申し込み往復ハガキ 〒120-0034 足立区千住 3-30

<b>【1期】6回</b> 4/27、5/11、18、 5/25、6/8、15 ・受講料 <b>4,080円</b> ・申込 3月26日~4/10	<b>【2期】7回</b> 9/21、28、10/5、 10/12、26、11/2、9 ・受講料 <b>4,760円</b> ・申込 7月26日~8/10	<b>【3期】7回</b> 11/16、30、12/7、 12/14、21、1/11、18 ・受講料 <b>4,760円</b> ・申込 9月26日~10/10	<b>【4期】8回</b> 1/25、2/1、8、15、22 3/1、8、15 ・受講料 <b>5,440円</b> ・申込 11月26日~12/10
---	---	--	---

東綾瀬公園温水プール 火曜日 11:30~12:30 ☎ 5616-2500

<b>【1期】6回</b> 4/11、18、25、 5/2、9、16 ・受講料 <b>4,080円</b> ・申込 2月26日	<b>【2期】6回</b> 5/23、30、6/6、 6/20、27、7/4 ・受講料 <b>4,080円</b> ・申込 3月26日	<b>【3期】6回</b> 9/19、26、10/3 10/17、24、31 ・受講料 <b>4,080円</b> ・申込 7月26日	<b>【4期】6回</b> 11/7、21、28、 12/5、12、19 ・受講料 <b>4,080円</b> ・申込 9月26日	<b>【5期】5回</b> 1/16、23、30、 2/6、20 ・受講料 <b>3,400円</b> ・申込 11月26日	<b>【6期】4回</b> 2/27、 3/6、13、20 ・受講料 <b>2,720円</b> ・申込 12月26日
---	---	---	---	--	---

- 1、申込・問合せ 各施設に事前申込受付（電話・窓口）  
但し千住温水プールは往復はがき受付、申込多数の場合は抽選
- 2、受講料 事前参加申込（保険料含む）
- 3、参加者・定員 一般16歳以上 30名（千住：AB各30名）  
※ 高血圧・心疾患・妊娠・一人で更衣が不都合の方はご遠慮下さい。
- 4、服装・持ち物 水着・ゴーグル・タオル（水泳帽子は水泳連盟準備）
- 5、スポーツ傷害保険 入院一日につき 1,500円 通院一日につき 1,000円  
※ 傷害保険に加入、お怪我の場合、お申し出下さい。
- 6、指導員 足立区公認水泳指導員（足立区水泳連盟指導員）
- 7、その他 応募人数が少ない場合、当事業を中止させて頂く事もございます。

