

平成30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

【1期】5回 4/7、14、28、 5/12、26、 ・受講料 3,400円 ・申込 2月26日	【2期】6回 6/2、9、23、30、 7/7、14、 ・受講料 4,080円 ・申込 4月26日	【3期】5回 9/8、29、 10/6、13、27、 ・受講料 3,400円 ・申込 7月26日	【4期】5回 11/10、24、 12/1、8、22、 ・受講料 3,400円 ・申込 9月26日	【5期】6回 1/26、2/9、23、 3/2、9、23、 ・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

【1期】6回 4/26、5/10、17、 5/24、31、6/7、 ・受講料 4,080円 ・申込 3月26日~4/10	【2期】7回 9/20、27、10/4、 10/11、25、11/1、8、 ・受講料 4,760円 ・申込 7月26日~8/10	【3期】8回 11/15、22、29、12/6、 12/13、20、1/10、17、 ・受講料 5,440円 ・申込 9月26日~10/10	【4期】8回 1/24、31、2/7、14、 2/21、28、3/7、14、 ・受講料 5,440円 ・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

【1期】6回 4/10、17、24、 5/1、8、22、 ・受講料 4,080円 ・申込 2月26日	【2期】6回 5/29、6/5、12、 6/19、26、7/3、 ・受講料 4,080円 ・申込 3月26日	【3期】6回 9/11、18、25、 10/2、16、23、 ・受講料 4,080円 ・申込 7月26日	【4期】6回 10/30、11/6、20、 11/27、12/4、11、 ・受講料 4,080円 ・申込 8月26日	【5期】5回 1/8、22、29、 2/5、19、 ・受講料 3,400円 ・申込 11月26日	【6期】5回 2/26、3/5、12、 3/19、26、 ・受講料 3,400円 ・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・ネット受付、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。

