

2019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 4/6、13、27、 5/11、25 ・受講料 3,400円 ・申込 2月26日	【2期】6回 6/1、8、22、29、 7/6、13 ・受講料 4,080円 ・申込 4月26日	【3期】5回 9/14、28、 10/5、12、26 ・受講料 3,650円 ・申込 7月26日	【4期】5回 11/2、9、30、 12/7、14 ・受講料 3,650円 ・申込 9月26日	【5期】6回 1/25、2/1、8、 2/22、29、3/7 ・受講料 4,380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】8回 4/11、25、5/9、16、 5/23、30、6/6、13 ・受講料 5,440円 ・申込2月26日 ハガキ抽選3月10日	【2期】7回 9/19、26、10/3、 10/10、17、31、11/7 ・受講料 5,110円 ・申込7月26日 ハガキ抽選8月10日	【3期】8回 11/14、21、28、12/5、 12/12、19、1/9、16 ・受講料 5,840円 ・申込9月26日 ハガキ抽選10月10日	【4期】8回 1/23、30、2/6、13、 2/20、27、3/5、12 ・受講料 5,840円 ・申込11月26日 ハガキ抽選12月10日
---	---	---	---

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

【1期】6回 4/9、16、23、 4/30、5/7、21 ・受講料 4,080円 ・申込 2月26日	【2期】6回 5/28、6/4、11、 6/18、25、7/2 ・受講料 4,080円 ・申込 3月26日	【3期】6回 9/10、17、24、 10/8、22、29 ・受講料 4,380円 ・申込 7月26日	【4期】6回 11/5、19、26、 12/3、10、17 ・受講料 4,380円 ・申込 9月26日	【5期】5回 1/7、21、28、 2/4、18 ・受講料 3,650円 ・申込 11月26日	【6期】5回 2/25、3/3、10、 3/17、24 ・受講料 3,650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。





□

