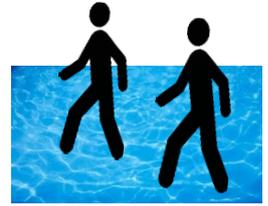


2026年

水中ウォーキング教室



水中運動は水の特製により、全身的な運動ができ、誰でも無理なく、気軽に楽しむことができ、腰痛予防、体力向上、健康増進に効果的。



スイムスポーツセンタープール 土曜日 11:30~12:20



03-3850-1133

<p>【1期】6回 4/4, 11, 25, 5/2, 9, 23</p> <p>◇受講料 4,380円</p> <p>◆申込開始 2月26日</p>	<p>【2期】5回 5/30, 6/6, 27, 7/4, 11</p> <p>◇受講料 3,650円</p> <p>◆申込開始 3月26日</p>	<p>【3期】6回 9/5, 12, 26, 10/3, 10, 24</p> <p>◇受講料 4,380円</p> <p>◆申込開始 7月26日</p>	<p>【4期】6回 10/31, 11/7, 14, 28, 12/5, 12</p> <p>◇受講料 4,380円</p> <p>◆申込開始 8月26日</p>	<p>【5期】7回 R9/1/23, 30, 2/6, 13, 27, 3/6, 13</p> <p>◇受講料 5,110円</p> <p>◆申込開始 11月26日</p>
---	--	---	---	--



東綾瀬公園温水プール 火曜日 11:30~12:20



03-5616-2500

<p>【1期】6回 4/7, 14, 21, 28, 5/19, 26</p> <p>◇受講料 4,380円</p> <p>◆申込開始 2月26日</p>	<p>【2期】5回 6/2, 9, 16, 23, 30</p> <p>◇受講料 3,650円</p> <p>◆申込開始 4月26日</p>	<p>【3期】4回 9/29, 10/6, 20, 27</p> <p>◇受講料 2,920円</p> <p>◆申込開始 7月26日</p>	<p>【4期】6回 11/17, 24, 12/1, 8, 15, 22</p> <p>◇受講料 4,380円</p> <p>◆申込開始 9月26日</p>	<p>【5期】7回 R9/1/19, 26, 2/2 2/9, 16, 3/2, 9</p> <p>◇受講料 5,110円</p> <p>◆申込開始 11月26日</p>
---	--	--	--	---



千住温水プール 木曜日 A13:30~ B14:30~



03-3882-2601

<p>【1期】8回 4/9, 16, 5/7, 14, 21, 28, 6/4, 11</p> <p>◇受講料 5,840円</p> <p>◆申込開始2月26日 ハガキ抽選3月10日</p>	<p>【2期】8回 9/17, 24, 10/8, 15, 29, 11/5, 12, 19</p> <p>◇受講料 5,840円</p> <p>◆申込開始7月26日 ハガキ抽選8月10日</p>	<p>【3期】7回 11/26, 12/3, 10, 17, 24, R9/1/7, 14</p> <p>◇受講料 5,110円</p> <p>◆申込開始9月26日 ハガキ抽選10月10日</p>	<p>【4期】8回 R9/1/28, 2/4, 18, 25, 3/4, 11, 18, 25</p> <p>◇受講料 5,840円</p> <p>◆申込開始11月26日 ハガキ抽選12月10日</p>
---	--	--	---

- 申し込み・問合せ 各施設事前申し込み（インターネット・ハガキ・電話・受付）
- 受講料 事前申し込み（保険料含む）
- 参加者・定員 一般16歳以上 定員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。
- 服装・持ち物 水着・タオル（水泳帽子は水泳連盟準備）
- スポーツ傷害保険 受講料に含む（保障内容：入院一日 1,500円 通院一日 1,000円）
- 指導員 足立区公認水泳指導員（足立区水泳連盟指導員）
- その他 応募人数が少ない場合、教室開催を中止とさせていただきます。