

# 市民温水プール 秋季教室 新規受講者募集!

「健康維持のためにスイミングをしたい!」「体を動かしたいけどウォーキングだけじゃ物足りない!」  
と思っている方に市民温水プールでは用途に合わせて色々なプール教室を開催しています。  
どの教室も講師がやさしくコーチングを行なって楽しく運動できます!

## 皆様のご参加お待ちしております!

健康応援  
スイミング  
全9回

健康維持を目的に楽しく水泳を基礎から学びつつ、途中には楽しく会話をしながらと、ほのほのとしたスイミング教室です。

開催期間：10月1日～12月10日（毎週火曜日）10：00～11：15  
募集人数：9名  
受講料：8,100円

ナイト  
アクアビクス  
全10回

音楽に合わせて水の抵抗や浮力を利用したプールエクササイズで、夕方からの開催なので仕事終わりの方でも受講できやすい時間帯となっています。  
仕事帰りに「chocoアクア!」

開催期間：10月1日～12月10日（毎週火曜日）18：45～19：30  
募集人数：10名  
受講料：9,000円

アクアビクス  
全13回

音楽に合わせて水の抵抗や浮力を利用したプールエクササイズで、比較的、高年齢層向けのアクアビクスです。

開催期間：9月4日～11月27日（毎週水曜日）10：15～11：00  
募集人数：20名  
受講料：11,700円

レディース  
スイミング  
全13回

初めての方から上級者まで熟練度に合わせて指導をコースに分けて行う女性だけのスイミング教室です。

開催期間：9月5日～12月5日（毎週木曜日）10：00～11：30  
募集人数：20名  
受講料：13,000円

シニア応援企画  
ソフトストレッチ&  
水中ウォーキング  
全7回

ストレッチと水中ウォーキングを行って日頃からの健康維持を図っていただくシニア世代(65歳以上)向けの教室です。

開催期間：9月5日～10月24日（毎週木曜日）12：40～13：30  
募集人数：20名（老人優待利用券をお持ちの方が対象です）  
受講料：3,500円

対象：和歌山市内に在住・通勤の18歳以上の方  
申込方法：8月1日～8月11日までに事務所窓口・お電話でお申し込みください。  
（申込多数は抽選となります。）  
受講料：受講料のお支払いについては各教室の開催初日に徴収いたします。

市民温水プール：073-455-8022