町田市水中ウォーク教室実施要項

１・趣　　旨　水中で負荷なく身体を動かす事の楽しさを体感してもらうとともに、健康の維持・増進を図る。

２・日　　時　**2017 年 10 月 11 日(水)～ 11 月 8 日(水)　毎週水曜日・全 5 回**
10:00～10:55
※教室開始 15 分前にお越し下さい。

３・会　　場　町田市立室内プール　　25 メートルプール

４・募集定員　30 名　※定員になり次第抽選を行う

５・対 象 者　町田市内在住・在学、在勤のいずれかで 18 歳以上の方

６・指導内容　水中歩行の正しいやり方とその効果

７・講師及び　町田市水泳協会登録実技指導員

８・参 加 費　3,000 円

９・申込み方法　お電話でお申込み下さい。
住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号をお伝え下さい。
(注)申込みはご本人様のみとさせて頂きます。

10・申込み先　〒194-0035　町田市忠生２－３－1
協栄スイミングクラブ町田内
町田市水泳協会事務局「水中ウォーク教室」係迄
電話 042‐793‐1251

11・申込み〆切　**2017 年 10 月 6 日（金）**
(注)申込み日〆切後、定員に満たない場合は随時受付を継続します。

13・そ の 他　1)水着、水泳帽を各自で用意して参加すること
2)参加者は、事前に各自健康チェックをすること
3)教室当日、身体の具合の悪い方は休むこと
4)プール入場の際は、係りの指示に従い「参加証」を提示すること
※教室以外の時間に、プールを利用される場合は、施設利用券が必要
5)教室中の事故については応急処置をするが、その後の責任は負えない
6)出席しない回があっても参加日の返金はしない

14・問い合せ先　・町田市体育協会　　・町田市水泳協会事務局
℡042-724-3443　　℡042-793‐1251(代)