



スイミング教室体験

①一般スイミング (定員5名)

金曜 10:30-11:20

2カ月ごとに特定種目(10・11月は平泳ぎ)を学びます。
目安として息継ぎクロール10m以上泳げる方が対象です。

②水中ウォーキング&ストレッチ (定員5名)

月曜 10:30-11:20

ウォーキングをメインに足のストレッチを行います。

③アクアエクササイズ (定員3名)

木曜 10:30-11:15

音楽に合わせて全身を動かしシェイプアップしましょう。

④親子スイミング (定員3組6名)

月曜・木曜 11:30-12:20

道具を使ったり、音楽に合わせて遊びながら水慣れしていきましょう。

参加費

¥500

(税・保険料込)

各教室の詳細確認・申込はこちらから！



会場 戸田市スポーツセンター 屋内プール

開催日	①一般スイミング	10月4日(金)	・11月1日(金)
	②水中ウォーキング&ストレッチ	10月7日(月)	・11月4日(月祝)
	③アクアエクササイズ	10月3日(木)	・11月7日(木)
	④親子スイミング月	10月7日(月)	・11月4日(月)
	親子スイミング木	10月3日(木)	・11月7日(木)

申込方法 開催日前月21日～前々営業日までWEBにて先着順受付(市内外問わず申込可能)
例:10/4の体験会に参加する場合、申込期間は9/21～10/2

持ち物 注意事項

- ・水着/タオル/ゴーグル/飲み物をご持参ください。
- ・水泳キャップ・アームブイ(親子教室にて使用)のみ貸し出しがあります。
- ・同じスポーツの体験会への参加は、同一年度内において1人につき1回限りとなります。
- ・通常教室に体験枠として参加していただきます。
- ・参加費は当日現金にて集金します。
- ・説明事項がございますので、開始時間の30分前にセンター棟窓口までお越しください。