

初心者の方もblankがある方も大歓迎♪  
スイミング教室の体験会始めました！



# 大人スイミング教室体験

参加費

¥500

(税・保険料込)

定員

各5名

## ①水中ウォーキング&ストレッチ

月曜 10:30-11:20

ウォーキングをメインに体全体を動かします！

## ②レベルアップスイミング

木曜 19:00-19:50

泳ぎに自信がない・blankがある  
など、どんな方でも参加OK！  
1人1人に合った指導をします！

申込はこちら



会場 戸田市スポーツセンター 屋内プール

開催日 ①水中ウォーキング & ストレッチ 1月15日・2月5日・3月4日  
②レベルアップスイミング 1月11日・2月1日・3月7日

実施日の前月20日～前々営業日にお申込みください。

申込方法 (WEBのみ・先着順・市内外問わず)

例：1/15の体験会に参加する場合、申込期間は12/20～1/13

持ち物  
注意事項

- ・水着/タオル/ゴーグル/飲み物等をご持参ください。水泳キャップのみ貸し出しがあります。
- ・各種目1人1回のみ参加となります。
- ・16歳以上が対象となり、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。

主催 戸田市スポーツセンター／戸田市新曽1286 ☎048-443-3523