

柴崎市民体育館 プール感謝祭

皆様に感謝を込めて。

日頃より、立川市柴崎市民体育館をご利用いただき誠にありがとうございます。
柴崎市民体育館は、2025年4月から1年間改修の為、休館とさせていただきます。
3月まで、皆様にたくさんプールに足を運んでいただきたく、“感謝祭”と題した期間に
さまざまなレッスンを実施いたします！

どなたでもご参加いただける無料のレッスンを実施いたしますので、いままでレッスンに
参加された事のない方も、この機会に是非ご参加ください♪

1年間お休みとなりますが、これからも皆様に楽しく水泳を続けていただけるよう、
練習方法などをご案内いたします！レッスンにてスタッフ一同心よりお待ちしております♪

詳細

■内容■ 無料でご参加いただけるレッスンです。

※ 各クラスの日程は一覧をご覧ください。

■対象■ どなたでもご参加いただけます。※各クラス対象泳力はございません。

■場所■ 15m (サブ) プール

■受付■ 各レッスン開始 1時間前よりプールサイドにて受付

■定員■ アクアビクス：30名 泳法レッスン：なし

ヌードルでストレッチ&トレーニング：10名

■流れ■ ①プールサイドの参加受付台帳に記名をお願いします。

②開始時間になりましたら実施場所までお越しください。

■その他■ ・事前のご予約やお電話での申込みは出来ません。

・高校生以上の方が対象です。

・急遽、担当者の変更またはレッスンが変更・中止となる場合がございます。

・無料開放日以外は施設利用料が必要です。



レッスンスケジュール

1月

開催日	レッスン時間・内容		
1/13 (月・祝) 無料開放日	14:00	～	14:20
	20分間		
	バタフライのうねり		担当
内容	バタフライのうねりの動作を練習します		野辺
1/13 (月・祝) 無料開放日	14:25	～	14:45
	20分間		
	水中スタート		担当
内容	クロールの水中スタートに挑戦します		野辺
1/26 (日)	11:00	～	11:20
	20分間		
	平泳ぎのキック		担当
内容	平泳ぎのキックの基本の形を練習します		平野
1/26 (日)	11:25	～	11:45
	20分間		
	タッチターン		担当
内容	クロールのタッチターンに挑戦します		平野

2月

開催日	レッスン時間・内容		
2/10 (月) 無料開放日	14:00	～	14:20
	20分間		
	背泳ぎのストローク		担当
内容	背泳ぎの手の回し方を練習します		遠山
2/10 (月) 無料開放日	14:25	～	14:45
	20分間		
	平泳ぎのタイミング		担当
内容	平泳ぎの手と足のタイミングを練習します		遠山
2/18 (火)	11:00	～	11:45
	45分間		
	アクアダンス45		担当
内容	基本的なアクアビクスの動作を組み合わせて動きます♪		湯原
2/24 (月・祝)	11:05	～	11:35
	30分間		
	T-Crush30		担当
内容	パンチやキックの動作が入る格闘技系のエクササイズです！		平野

3月

開催日	レッスン時間・内容		
3/10 (月) 無料開放日	14:00	～	14:20
	20分間		
	クロールのストローク		担当
内容	クロールの手の回し方を練習します		遠山
3/10 (月) 無料開放日	14:25	～	14:45
	20分間		
	バタフライのタイミング		担当
内容	バタフライの手と足のタイミングを練習します		遠山
3/20 (木・祝)	10:05	～	10:35
	30分間		
	ヌードルでストレッチ&トレーニングしよう！(定員10名)		担当
内容	ヌードルを使って楽しく体を動かします♪		野辺