

# スポーツ体験教室

4回  
コース

対象 市内在住・  
在勤のかた

ゆる～く体を動かして、免疫力を上げよう！

参加費 無料

## ① 免疫力アップ 月曜 35名

11/30～12/21 月曜日 4回  
9:30～10:45 第2体育室

上履きが  
必要です

自宅のできる筋力トレーニングやストレッチなどを中心に、スムーズな体の動かし方を体験し、運動不足解消を目指します。

## ② 免疫力アップ 木曜 35名

11/19～12/10 木曜日 4回  
13:30～14:45 初回は  
第1体育室

上履きが  
必要です

自宅のできる筋力トレーニングやストレッチなどを中心に、スムーズな体の動かし方を体験し、運動不足解消を目指します。

①と②の両方への申込はできません

## ③ はじめてスイミング 10名

泳げない方、初めて又は  
久しぶりに水泳を始める方

水泳帽・ゴーグル  
が必要です

11/19～12/10 木曜日 4回  
10:50～12:00 屋内プール

水慣れ・けのび・バタ足・クロールの基本練習中心にレベルアップを目指します。

## ④ ゆっくりスイミング 10名

クロールで  
25m泳げない方

水泳帽・ゴーグル  
が必要です

11/19～12/10 木曜日 4回  
10:50～12:00 屋内プール

手の動きや息継ぎなどフォームを意識したクロール練習でレベルアップを目指します


◆状況によっては、中止になることもあります。


◆受付や更衣室・休憩時間においてはマスク着用をお願いいたします。

### 申込方法

往復はがき（1枚1教室）

10月23日締切（消印有効）

 1890003 往信 久米川町3-30-5 市民センター内 東村山市体育協会 宛	《返信の裏面》 こちらで記入します。 何も記入しないで ください。
---	--

 郵便番号 返信 申込者の住所 氏名 必ずご記入ください	《往信の裏面》 1. コース名 2. 住所 3. 氏名（ふりがな） 4. 電話番号 5. 年齢 6. 緊急連絡先 7. 在勤の方は 勤務先名称
---	---

応募者多数の場合は、抽選

※定員に満たない場合は、11月4日(火)午前9時より電話で受付（先着順）

問合せ 公益社団法人東村山市体育協会

☎ 042-397-1212

HP

東村山市体育協会



スポーツ教室