

# 2023年度 春期教室一覧 ・ 教室プール利用料は前納制です。

※新型コロナウイルス感染症等の影響により、日程が変更になる場合があります。

曜日	番号	教室名	内容	期間	時間	対象	定員	回数	費用	
火曜日	1	エンジョイアクア教室	水の抵抗を利用して、水中でヌードルやビート板を使い、楽しくシェイプアップ! 日常で使う筋肉を鍛え、引き締め効果を目指すクラスです。(水に潜ることはありません)	4/11 ~ 5/9	10:00 ~ 10:50	一般 高齢者	25人	5回	一般 3,000円 高齢者 2,000円	
	2	初・中級水泳教室	初心者からレベルアップしたい方も楽しく泳ぎをマスターする教室です。	4/11 ~ 5/9	11:00 ~ 11:50	一般 高齢者	15人	5回	一般 3,000円 高齢者 2,000円	
	3	夜間 中・上級水泳教室	水泳が楽しくなるレベルアップの為の教室です。	4/11 ~ 6/13	18:15 ~ 19:45	一般 高齢者	20人	10回	一般 7,000円 高齢者 5,000円	
水曜日	4	シニア水泳教室	60歳から受講できる教室です。無理のないペースで泳ぎを覚える事を目指します。	4/12 ~ 5/17	10:00 ~ 10:50	高齢者	15人	5回	高齢者 2,000円	
	5	中・上級水泳教室	水泳が楽しくなるレベルアップの為の教室です。	4/12 ~ 5/17	11:00 ~ 11:50	一般 高齢者	20人	5回	一般 3,000円 高齢者 2,000円	
	6	夜間 初級水泳教室	泳ぎが苦手な方も安心して参加できる教室です。	4/12 ~ 6/21	18:00 ~ 19:30	一般 高齢者	15人	10回	一般 7,000円 高齢者 5,000円	
	7	夜間 中級水泳教室	初心者からレベルアップしたい方も楽しく泳ぎをマスターする教室です。	4/12 ~ 6/21	18:00 ~ 19:30	一般 高齢者	15人	10回	一般 7,000円 高齢者 5,000円	
木曜日	8	ウォータービクス教室	水中で音楽に合わせて楽しく元気に体を動かします。(水に潜ることはありません。)	4/6 ~ 5/11	10:00 ~ 10:50	一般 高齢者	25人	5回	一般 3,000円 高齢者 2,000円	
	9	初・中級水泳教室	初心者からレベルアップしたい方も楽しく泳ぎをマスターする教室です。	4/6 ~ 5/11	11:00 ~ 11:50	一般 高齢者	15人	5回	一般 3,000円 高齢者 2,000円	
	10	夜間 中・上級水泳教室	水泳が楽しくなるレベルアップの為の教室です。	4/6 ~ 6/15	18:15 ~ 19:45	一般 高齢者	20人	10回	一般 7,000円 高齢者 5,000円	
金曜日	11	ウォーキング フィットネス教室	水中で負荷を付けて楽しく、元気に運動をする教室です。	4/7 ~ 5/12	10:00 ~ 10:50	一般 高齢者	25人	5回	一般 3,000円 高齢者 2,000円	
	12	中・上級水泳教室	水泳が楽しくなるレベルアップの為の教室です。	4/7 ~ 5/12	11:00 ~ 11:50	一般 高齢者	20人	5回	一般 3,000円 高齢者 2,000円	
	13	スタート&ターン 教室	泳ぎのレベルアップとしてスタートやターンを取り入れて様々な種目を練習するクラスです。	4/7 ~ 5/12	11:00 ~ 11:50	一般 高齢者	15人	5回	一般 3,000円 高齢者 2,000円	
	14	夜間 初・中級水泳教室	初心者からレベルアップしたい方も楽しく泳ぎをマスターする教室です。	4/7 ~ 6/16	18:00 ~ 19:30	一般 高齢者	15人	10回	一般 7,000円 高齢者 5,000円	
2階多目的室	水曜日	15	ヨガ教室 (昼間)	初めての方も安心して参加できます。心身の緊張をほぐし体の中からキレイになりましょう。	4/12 ~ 6/21	10:00 ~ 11:30	一般	30人	10回	一般 5,000円
		16	美容と健康 体操教室	初めての方も安心して参加できます。音楽に合わせて楽しくゆっくり体を動かします。	4/12 ~ 6/21	14:00 ~ 15:30	一般	30人	10回	一般 5,000円
	木曜日	17	腰痛体操教室	ストレッチや軽い筋トレをします。腰痛の改善や予防効果が期待できます。身体も心も若返りましょう。	4/6 ~ 6/15	10:00 ~ 11:00	一般	30人	10回	一般 5,000円
	金曜日	18	ヨガ教室 (夜間)	初めての方も安心して参加できます。心身の緊張をほぐし体の中からキレイになりましょう。	4/7 ~ 6/16	18:30 ~ 20:00	一般	30人	10回	一般 5,000円

※一般は高校生以上、高齢者は60歳以上

# 古河市イーエス中央運動公園温水プール 春期教室参加者募集

教室は、**先着順**の受付となります。  
申込み後の**教室変更**及び**返金**は出来ません。  
**教室利用料**は、**申請書記入後**にお支払いいただきます。

## ★受付期間

2023年3月17日（金）～3月31日（金）

平日・土曜日：午前9時～午後8時00分 / 日曜日：午前9時～午後4時30分

毎週 月曜日・3月22日(水)は休館日のため受付できません。

※新型コロナウイルス感染症等の影響により、日程が変更になる場合があります。

## ★申込方法・参加決定方法

- 本人が直接来館し、受付を行って下さい。（☎電話受付不可）
- **受付後支払いとなります。**※お釣りのないようご協力お願い致します。  
（※現金支払いのみ。キャッシュレス決済(電子マネー・カード支払い等)は出来ません。）
- 申込みできる教室数に制限はありません。
- 定員になり次第、締め切りとなります。
- 申込者が定員の過半数に満たない時は開催を中止する場合がございます。

申込み後の返金・教室変更はできません。



## ★その他

- ※教室参加にあたり、**当日は検温を行い**体調のすぐれない場合には参加をお控えください。
- ※教室の日程は、講師、施設の都合により変更する場合があります。
- ※教室の途中で講師の変更がある場合があります。ご了承ください。
- ※新型コロナウイルス感染症の状況により中止になる事もあります。  
その際、緊急連絡をホームページ等で掲載いたします。各自ご確認ください。

申請書のお持ち帰りは出来ません。

必ずご本人様にその場で記入をお願いしております。

また、申込み後の返金・教室の変更はできません。

申込み時に費用をお支払い頂きますので、申込みをされる際は、申込み費用持参のうえ  
ご来館ください。※お釣りの出ないようご協力お願い致します。

古河市地域振興公社・  
日本スポーツ振興協会グループ

お問い合わせ  
中央運動公園温水プール



0280-92-9000