

ワンデーレッスン 第3クール開講!



ビギナースイム(火曜)

火曜 11:00~12:00
水慣れからクロール
25m完泳を目指します

ビギナースイム(金曜)

金曜 19:30~20:30
水慣れからクロール
25m完泳を目指します

ステップアップ (クロール・背泳ぎ)

月曜 13:00~14:00
クロール25m泳げる方を対象に
さらなるステップアップを
めざします

ステップアップ (平泳ぎ・バタフライ)

水曜 14:00~15:00
クロール25m泳げる方を対象に
平泳ぎ・バタフライの基礎習得と
技術向上をめざします

水中体操&ウォーク

金曜 10:00~10:45
歩くだけでなく、水の負荷を使った
運動を行います

4泳法

火曜 19:30~20:30
4泳法の習得を目指し、泳力・体力
アップを目指します。個人メドレーに
チャレンジ!

- ★ 定員 7名
- ★ 対象 15歳以上
- ★ 参加料 1回600円
- ★ レッスン開始30分前から2階事務所で受付
(先着順)
- ★ 詳しくはチラシをご覧ください(館内配布)