

# 2024年度 ワンデーレッスン 第1クール開講!

## 初心者クラス

火曜 14:00~15:00  
金曜 11:00~12:00  
水慣れからクロール25m完泳を  
目指します!

## 健康水中運動

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

★定員 7名  
★対象 15歳以上  
★参加料 1回600円



## ステップアップ

金曜 13:00~14:00  
クロール25m泳げる方を対象に  
4泳法の基礎習得など  
ステップアップ目指します!

## 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!

★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)

