

高校生以上対象！ 1日無料体験 開催！！



泳げない方
膝痛・腰痛の方にもオススメ！



運動が苦手...
でも少しでも泳いでみたい！



水泳は一生生涯スポーツ！
何歳からでも始められる！

水中運動クラス

期間	日程	時間	対象	定員	受講料
①期	11月7日(月)				
②期	11月10日(木)	10:30			
③期	11月14日(月)				
④期	11月17日(木)	10:30			
⑤期	11月21日(月)				
⑥期	11月24日(木)	11:30			
⑦期	11月28日(月)				
			高校生以上	各期間 先着 10名	無料

★練習内容★

水の特性を生かして様々な歩行運動や全身運動を行い、水が苦手な方や泳げない方でも無理なく体力増進を図ることができます。
約50分間の水中運動で、歩いたり、走ったり、道具を使用しながら、楽しく授業を行います。



水中運動クラス

& 初心者水泳

期間	日程	時間	対象	定員	受講料
①期	11月9日(水)	10:30			
②期	11月16日(水)	11:30			
			高校生以上	各期間 先着 10名	無料

★練習内容★

前半に水中運動を行い、後半は基本的な姿勢づくりや初心者水泳呼吸法や、クロール・背泳ぎの2泳法習得を目標とした初心者水泳を行います。
水中運動と水泳教室を一度に二つできる贅沢なクラスです。



大人水泳教室

期間	日程	時間	対象	定員	受講料
①期	11月8日(火)	10:30			
②期	11月11日(金)				
③期	11月15日(火)	10:30			
④期	11月18日(金)				
⑤期	11月22日(火)	11:30			
⑥期	11月25日(金)				
			高校生以上	各期間 先着 10名	無料

★練習内容★

初級～上級までレベルに合わせた教室で楽しく健康増進できます。
水泳が初めての方でもご安心ください。



●各クラスの練習科目
 <初級>>クロール・背泳ぎ
 <中級>>クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ
 <上級>>クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー
 ※中級・上級はターンの習得もあります



【申込方法】 直接窓口にて前日までにお申し込み下さい。 ※ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。

11月6日(日)11:00～申込開始！

●体験は各クラスお1人様1期間のみ

●現在、水泳教室に在籍している方も対象です！

