

水泳教室・水中運動クラス 1日無料体験会実施中！

冬こそ水泳 水中運動
スポーツで健康づくりを応援します！



- ◆ジュニア水泳教室(4歳～中学生)
イトマンスイミングスクールの指導カリキュラムで
泳法指導いたします！
- ◆大人水泳教室(16歳以上)
初心者(水慣れ～クロール・背泳ぎ)
中級 (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)
- ◆大人水中運動クラス(16歳以上)
水に顔をつけない水中ウォーキングで
腰痛緩和、肩・膝痛、代謝状態の向上を目標に実施