

🏊 3か月ごとの大人水泳定期教室（10回） 🏊

対象：高校生以上

令和6年度第1期（4月～6月）

| 水中運動系 | | | | | |
|----------|----|-------------|---|-----|--------|
| 教室名 | 曜日 | 時間 | 内容 | 定員 | 料金 |
| 水中ウォーキング | 水 | 13:00～13:55 | 水中での歩き方を学びます。 膝、腰に負担がかからず、健康に運動できます。 | 20名 | 7,700円 |
| 水中運動 | 金 | 14:00～14:55 | 水の浮力を利用して 足、腰、膝に負担が少なく運動できます。 | 20名 | 7,700円 |
| 泳法系 | | | | | |
| 成人初級スイム | 水 | 14:00～14:55 | 初めての方からゆっくり基礎を練習します。 クロール・背泳ぎ完泳を目指します。 | 15名 | 8,800円 |
| 成人中級スイム | 水 | 19:00～19:55 | 基礎～平泳ぎの完泳を目指します。 | 15名 | 8,800円 |
| 成人中級スイム | 金 | 13:00～13:55 | 基礎～平泳ぎの完泳を目指します。 | 15名 | 8,800円 |
| 成人初級スイム | 金 | 19:00～19:55 | 初めての方からゆっくり基礎を練習します。 クロール・背泳ぎ完泳を目指します。 | 15名 | 8,800円 |
| 成人初級スイム | 土 | 14:00～14:55 | 初めての方からゆっくり基礎を練習します。 クロール・背泳ぎ完泳を目指します。 | 15名 | 8,800円 |

お持物

水着
スイミングキャップ
ゴーグル（任意）

注意事項

※一度お申込みされた教室は「キャンセル」「変更」「返金」いたしません。
あらかじめご了承ください。

いなべ市温水プール

〒511-0274 三重県いなべ市大安町大井田2704番地

TEL:0594-78-4335 FAX:0594-78-4336