

🏊 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