

年末特別レッスン

年末の空き時間を利用してプールで運動していきましょう！！
運動納めをいなべ市温水プールでして快く新年を迎えましょう！
今年の冬は「コンセプトレッスン」自分に合う目的のレッスンを
探して練習しましょう！

	開催日	教室名	曜日	時間	担当	定員	料金	内容
1	12月18日	初めての平泳ぎ	水	13:00~13:55	近藤	15名	880円	平泳ぎを泳げるようになりたい方に向けて足の形を中心に練習していきます。
2	12月18日	姿勢改善 水中ウォーキング	水	14:00~14:55	荒井	20名	770円	姿勢改善に特化した水中ウォーキングを紹介していきます。姿勢や関節の痛みにお悩みの方はご参加ください。
3	12月18日	初めてのバタフライ	水	19:00~19:55	新谷	15名	880円	バタフライを泳げるようになりたい方に向けてカラダの動かし方を練習していきます。
4	12月20日	ゆったりクロール	金	13:00~13:55	荒井	15名	880円	力を抜いてクロールをゆったり泳げるように練習していきましょう。初めての方から上達したい方までどなたでもご参加できます。
5	12月20日	バーン(脂肪燃焼) アクア	金	14:00~14:55	新谷	20名	770円	脂肪燃焼に特化したアクアダンスや動きを入れて各関節に負担をかけずに効果的に運動していきます。
6	12月20日	初めての背泳ぎ	金	19:00~19:55	永坂	15名	880円	背泳ぎを泳げるようになりたい方に向けて練習します。慣れない姿勢に少しずつ慣れていきましょう。
7	12月25日	平泳ぎ特訓	水	13:00~13:55	近藤	15名	880円	平泳ぎを泳げるようになりたい方から上達したい方に向けて足の形や手の形、タイミングを練習していきます。
8	12月25日	姿勢改善 水中ウォーキング	水	14:00~14:55	荒井	20名	770円	姿勢改善に特化した水中ウォーキングを紹介していきます。姿勢や関節の痛みにお悩みの方はご参加ください。
9	12月25日	初めてのバタフライ	水	19:00~19:55	新谷	15名	880円	バタフライを泳げるようになりたい方に向けてカラダの動かし方を練習していきます。
10	12月27日	ゆったりクロール	金	13:00~13:55	荒井	15名	880円	力を抜いてクロールをゆったり泳げるように練習していきましょう。初めての方から上達したい方までどなたでもご参加できます。
11	12月27日	バーン(脂肪燃焼) アクア	金	14:00~14:55	新谷	20名	770円	脂肪燃焼に特化したアクアダンスや動きを入れて各関節に負担をかけずに効果的に運動していきます。
12	12月27日	ゆっくり背泳ぎ	金	19:00~19:55	永坂	15名	880円	力を抜いて背泳ぎをゆっくり泳ぐ方法を教えます。楽に泳ぎたい方はぜひご参加ください。

12月1日(日)～先着順にて申込み開始

QRコードを読み込み必要事項を入力の上お申込みください。



専用サイトより
お申込みください。

注意事項

- ・お申込み後1週間以内に受付にてご入金をお願いいたします。
- ・お電話でのお申込みはできません。WEBでのお申込みが難しい場合は受付にてお申し付けください。
- ・キャンセル料について

当日 100% 前日 50% 2日前以前 なし

※レッスン当日や前後で積雪があり来館が困難な場合は返金致します。