



11月の開催教室

100mを泳ぐための基本的な動きやコツなどを伝授しますよ♪お待ちしております！



大竹コーチ

● めざせ！クロール完泳100m ●

- ◆日時◆11月4,11,18,25日 12月2,9,16,23日(火)《全8回》
9:50~10:50
- ◆対象◆18歳以上男女 25M程度泳げる方
- ◆料金◆6,800円
- ◆内容◆長く泳げない方やゆっくり泳ぎたい方におすすめのクラスです。目標を持ってチャレンジしてみましよう！

● 下半身集中！ダイエット ●

- ◆日時◆11月7,14,21,28日 12月5,12,19,26日(金)《全8回》
18:50~19:50
- ◆対象◆18歳以上の男女
- ◆料金◆6,800円
- ◆内容◆水の特性を使って、誰もが気になる太ももやお尻などを集中的に鍛えて下半身をスッキリさせましよう！



●ウォーク&ストレッチ●

- ◆日時◆11月5,12,19,26日
12月3,10日(水)《全6回》
18:50~19:50
- ◆対象◆18歳以上の男女
- ◆料金◆入場料のみ
- ◆内容◆水中の特性を生かして、ストレッチで筋肉をほぐし、ウォーキングで心地よく身体を動かしましよう！



●親子水泳教室●

- ◆日時◆11月2,9,16,23日(日)
10:50~11:50《全4回》
- ◆対象◆満4歳~小学3年生の親子
- ◆料金◆入場料のみ
- ◆内容◆親と子のスキンシップを大切に、健康な身体作りを目指します♪お母さん・お父さん！今日はあなたがコーチです♡

お好みの教室はありましたか？

気になった教室や詳しい内容が知りたい方は受付までお問合せ下さい。きっと満足の一時間を過ごせることと思います♪