



# 7月の開催教室




## ● 大人の水泳 ●

- ◆期間◆6月20.27日 7月4.11日 (水) 《全4回》
- ◆時間◆18:50~19:50
- ◆対象◆18歳以上の男女
- ◆定員◆20名
- ◆料金◆3,400円 (入場料込み)



- ◆内容◆誰もがつまずくクロールの息継ぎを中心に行います。  
コツをつかんできれいなフォームで気持ちよくクロールを泳ぎましょう!



## ● 夏短期水泳教室 ～幼児コース～

- ◆期間◆第1期 7月30日~8月 3日  
第2期 8月 6日~8月10日
- ◆時間◆13:50~14:50
- ◆対象◆満4歳~6歳 (未就学児)
- ◆定員◆15名
- ◆料金◆5,800円 (入場料込み)
- ◆内容◆楽しく水慣れをして、水泳の楽しさを知り、泳ぎの基礎を身につけましょう

## ● 夏短期水泳教室 ～学童コース～

- ◆期間◆第1期 7月30日~8月 3日  
第2期 8月 6日~8月10日
- ◆期間◆14:50~15:50
- ◆対象◆小学1年生~6年生
- ◆定員◆20名
- ◆料金◆5,800円 (入場料込み)
- ◆内容◆水慣れ、バタ足、背泳ぎの基礎を学びましょう! 水泳を通して、健康的な身体になろう!



## ● 水中筋トシ ●

- ◆期間◆7月5.12.19.26日 (木) 《全4回》
- ◆時間◆18:50~19:50
- ◆対象◆18歳以上の男女
- ◆定員◆35名
- ◆料金◆入場料のみ
- ◆内容◆水の特性を生かして体幹トレーニングを行う。  
おなか周りが気になる方、運動のパフォーマンスを上げたい方におすすめです

## ● 休館日 ●

7月9日・17日

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♪