

成人スクール 1日無料体験受付中！

～大人のスイミングスクール始めてみませんか？～

この度、期間限定で成人スクールの無料体験を以下の通り実施致します。
この機会に是非お申込みください！

期間：6月13日(火)～6月17日(土)

対象：中学生以上

料金：無料

定員：各クラス5名(先着順)

申込：受付までお申込みください。



	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
	火	水	木	金	土
10:00 11:00	スイム 婦人	スイム 婦人	スイム 婦人	スイム 婦人	
11:00 12:00	歩こう 婦人・成人	ウォークピクス 婦人・成人	歩こう 婦人・成人	ウォークピクス 婦人・成人	ウォークピクス 婦人・成人
19:30 20:30	ウォークピクス 婦人・成人	スイム 婦人・成人	スイム 婦人・成人		スイム 婦人・成人

【歩こう】

まずは水の中で歩くことからスタートしましょう。水中で運動する為、
関節に負担をかけず様々な歩き方で自分のペースで体を動かすことができます。
皆さんでワイワイお話ししながら、楽しんで運動しましょう！

【ウォークピクス】

30分ウォーキング+30分アクアピクスの割合でレッスンさせていただきます。
アクアピクスとは水の中で音楽に合わせて簡単なダンスをしながら運動します。
「歩こう」では少し物足りないかも…という方にオススメです。



【スイム】

4泳法(自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)の習得を目指すレッスンになります。
初級・中級・上級に分かれているので初心者の方にも安心して受講して頂けます。
水に顔を付けるのが怖い…という方も丁寧に指導させていただきます。