



ウォーキング&スイム

11月23日(水・祝) 13:00~13:50

内容 前半:水の抵抗を利用したウォーキングや歩きながらスイムへつなげる水中トレーニング。
後半:スイム。初級レベル(水慣れから潜るなど)

対象 一般(高校生以上)

参加費 500円

人数 15名程度

持ち物 キャップ・ゴーグル [申込ページ](#)

申込 WEBまたは窓口

11月9日(水)10時より

江戸川区総合体育館 TEL 03-3653-7441

初心者大歓迎!

☆講師紹介☆

天野 円

健康運動実践指導者

水泳教師

趣味:ランニング

