



# 水中ウォーキング & スイム

**2月23日(木・祝) 13:00~13:50**

**\* 内容 \*** 前半:水中で簡単な歩きや動きでの水慣れ  
後半:泳ぐ基本となる呼吸・浮く・けのび・板キックの反復練習

**\* 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 \*** WEB または窓口

**1月25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!

申込ページ



☆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

