

水泳が上達したい方必見！

水泳のための体操教室

水泳に必要な肩・足首の体操、きれいなフォームで泳ぐためのちょっとした体幹筋トシを行います！ ※水には入りません



【日 程】 7/26・8/9・8/23・9/6（金曜日） ※全4回・単発参加OK

【対 象】 高校生以上

◎フェイスタオルをお持ちください◎

【時 間】 13:30～14:30

体のかたさが気になるなど・・・

【定 員】 各15名

フォームのチェックをしながら、体の使い方を覚えましょう！

【参加費】 各500円

【申し込み開始日および方法】

【場 所】 会議室

7/6（土）13:00～ 窓口・電話にて受付（先着順）

お支払い期日：開催日3日前までに総合受付にてお支払いください

