

祝日プログラムデー

2023年11月23日(木)

《フール》別紙詳細

●No.1 「水中ウォーキング」 担当：鈴木コーチ
10：30～11：00 3～5レーン
※冬に向けて下半身を動かし、転倒防止

●No.2 「アクアビクス」 担当：松尾コーチ
11：10～11：40 2～5レーン
※音楽に合わせて楽しく運動!!

●有料レッスン 「はじめてクロール」 担当：松尾コーチ・鈴木コーチ
13：00～13：50 1～2レーン
参加費：500円(税込) 定員：10名
※少人数でコーチが2名担当します。
※泳ぐことができない、クロールにチャレンジしてみたい、
25Mを泳げるようになりたい、などの方が対象です。

●有料レッスン 「はじめて背泳ぎ」 担当：松尾コーチ・鈴木コーチ
14：00～14：50 1～2レーン
参加費：500円(税込) 定員：10名
※少人数でコーチが2名担当します。
※初めて背泳ぎのレッスンを受けてみたい、
クロールは泳げるけど、背泳ぎは泳いだことがない、
などの方が対象です。

有料レッスン：受付開始日、11月12日(日)10：00～TEL予約OKです!