

8月

教えて!

スイム&ウォーク



月・金	①11:45~12:15 ②12:15~12:45	当日お申込みのプログラムです	
日	①18:30~19:00 ②19:00~19:30		
開催日	内 容	開催日	内 容

夏季営業期間中

スイム&ウォークは
お休みさせていただきます。

夏季営業期間

7月19日~8月31日
9:00~21:45
(最終入場 21:30)

※ 詳しくはプール受付にお問い合わせください!

種 目	対 象 全て中学生以上の方	内 容
水中ウォーキング	中学生以上の方	効果的に水の中で歩く・走る・ストレッチや筋肉トレーニングなど様々な水中運動
ビギナーズ入門	これから水泳を始めようという方	基本的なことを中心に、25Mを楽に泳ぐことを目的とした練習
クロール	泳ぎの基礎を学びたい方 (キック、プル)	各種目のレベルアップを目的とした練習
背泳ぎ		
平泳ぎ		
バタフライ		
スタート&ターン	25m以上泳げる方	きれいなスタートとスムーズなターンの練習

浮島で遊ぼう!

毎月第4日曜日9:30~11:30 小プールで
浮島やアクアヌードルを親子で楽しめます。
今月は・・・

8月26日(日)

に開催予定です。

ぜひ遊びに来てください!



深川北スポーツセンター