

10月

教えて!

スイム&ウォーク



当日お申込みのプログラムです。
プログラム開始時にプールにてお声がけいたします。

開催日	時間	内容	開催日	時間	内容
10/1 (月)	11:45~ 12:15	水中ウォーキング	10/26 (金)	11:45~ 12:15	水中ウォーキング
	12:15~ 12:45	平泳ぎ		12:15~ 12:45	背泳ぎ
10/5 (金)	11:45~ 12:15	水中ウォーキング	10/28 (日)	18:30~ 19:00	スター&ターン
	12:15~ 12:45	クロール		19:00~ 19:30	平泳ぎ
10/12 (金)	11:45~ 12:15	水中ウォーキング	10/29 (月)	11:45~ 12:15	水中ウォーキング
	12:15~ 12:45	平泳ぎ		12:15~ 12:45	クロール
10/15 (月)	11:45~ 12:15	水中ウォーキング			
	12:15~ 12:45	ビギナーズ入門			
10/19 (金)	11:45~ 12:15	水中ウォーキング			
	12:15~ 12:45	バタフライ			

※ 詳しくはプール受付にお問い合わせください!

種目	対象	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・・・

10月28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