

# 4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
4/2 (月)	① ビギナーズ入門	4/22 (日)	① スタート&ターン
	② 平泳ぎ		② クロール
4/6 (金)	① 水中ウォーキング	4/27 (金)	① 水中ウォーキング
	② クロール		② バタフライ
4/13 (金)	① 水中ウォーキング		
	② 背泳ぎ		
4/16 (月)	① ビギナーズ入門		
	② バタフライ		
4/20 (金)	① 水中ウォーキング		
	② 平泳ぎ		

※ 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・・・

### 4月22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