

7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
7/2 (月)	① 水中ウォーキング		
	② バタフライ		
7/6 (金)	① 水中ウォーキング		
	② 背泳ぎ		
7/13 (金)	① 水中ウォーキング		
	② 平泳ぎ		
7/16 (月)	祝日のため お休み		
【お知らせ】 7月19日(水)から8月31日(木)までの夏季期間中は、 「教えて！スイム&ウォーク」をお休みさせていただきます。			

※ 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・・・

7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