

# 3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	
3/1 (金)	11:45~ 12:15	水中ウォーキング	3/22 (金)	11:45~ 12:15	水中ウォーキング
	12:15~ 12:45	背泳ぎ		12:15~ 12:45	クロール
3/4 (月)	11:45~ 12:15	水中ウォーキング	3/24 (日)	18:30~ 19:00	平泳ぎ
	12:15~ 12:45	スタート&ターン		19:00~ 19:30	背泳ぎ
3/8 (金)	11:45~ 12:15	水中ウォーキング	3/29 (金)	11:45~ 12:15	水中ウォーキング
	12:15~ 12:45	平泳ぎ		12:15~ 12:45	バタフライ
3/15 (金)	11:45~ 12:15	水中ウォーキング			
	12:15~ 12:45	バタフライ			
3/18 (月)	11:45~ 12:15	水中ウォーキング			
	12:15~ 12:45	ビギナーズ入門			

※ 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・・・

### 3月24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