

# 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          |
|-------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| 3/2<br>(月)  | 11:45~<br>12:15 | 水中ウォーキング     | 3/27<br>(金) | 11:45~<br>12:15 | 水中ウォーキング    |
|             | 12:15~<br>12:45 | スタート&<br>ターン |             | 12:15~<br>12:45 | 背泳ぎ         |
| 3/6<br>(金)  | 11:45~<br>12:15 | 水中ウォーキング     | 3/30<br>(月) | 11:45~<br>12:15 | 水中ウォーキング    |
|             | 12:15~<br>12:45 | クロール         |             | 12:15~<br>12:45 | ビギナーズ入<br>門 |
| 3/13<br>(金) | 11:45~<br>12:15 | 水中ウォーキング     |             |                 |             |
|             | 12:15~<br>12:45 | バタフライ        |             |                 |             |
| 3/16<br>(月) | 11:45~<br>12:15 | 水中ウォーキング     |             |                 |             |
|             | 12:15~<br>12:45 | 平泳ぎ          |             |                 |             |
| 3/22<br>(日) | 18:30~<br>19:00 | クロール         |             |                 |             |
|             | 19:00~<br>19:30 | 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                          | 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<br>学びたい方<br>(キック、プル) | 各種目の<br>レベルアップを<br>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