

12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
12/2 (月)	11:45~ 12:15	水中ウォーキング	12/22 (日)	18:30~ 19:00	背泳ぎ
	12:15~ 12:45	クロール		19:00~ 19:30	平泳ぎ
12/6 (金)	11:45~ 12:15	水中ウォーキング			
	12:15~ 12:45	平泳ぎ			
12/13 (金)	11:45~ 12:15	水中ウォーキング			
	12:15~ 12:45	スタート& ターン			
12/16 (月)	11:45~ 12:15	水中ウォーキング			
	12:15~ 12:45	ビギナーズ 入門			
12/20 (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・・・

12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