

10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 |
|--------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------|----------|
| 10/4 (金) | 11:45~ 12:15 | 水中ウォーキング | 10/25 (金) | 11:45~ 12:15 | 水中ウォーキング |
| | 12:15~ 12:45 | 背泳ぎ | | 12:15~ 12:45 | バタフライ |
| 10/7 (月) | 11:45~ 12:15 | 水中ウォーキング | 10/27 (日) | 18:30~ 19:00 | 平泳ぎ |
| | 12:15~ 12:45 | ビギナーズ 入門 | | 19:00~ 19:30 | 背泳ぎ |
| 10/11 (金) | 11:45~ 12:15 | 水中ウォーキング | | | |
| | 12:15~ 12:45 | 平泳ぎ | | | |
| 10/18 (金) | 11:45~ 12:15 | 水中ウォーキング | | | |
| | 12:15~ 12:45 | スタート& ターン | | | |
| 10/21 (月) | 11:45~ 12:15 | 水中ウォーキング | | | |
| | 12:15~ 12:45 | スタート& ターン | | | |

※ 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・・・

10月27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