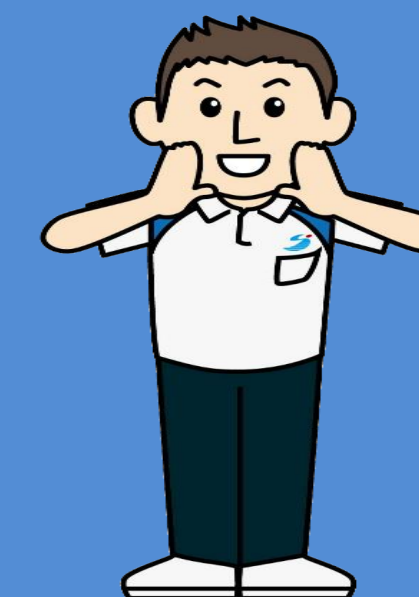






イベントレッスンのお知らせ！

2019年9月4日（水）



教室名	時間	料金	定員	教室内容	担当者からのコメント
からだ元気！！ 水中運動	 10:00 ～ 10:45 【45分間】	500円	15名	水中運動のクラスで、水の抵抗を利用した「水中歩行」や「筋力運動」等をお伝え、誰でも楽しくからだを動かせる内容になっています！！	担当の 鈴木 です（^▽^） なんとなく歩いていませんか？もぐれなくても大丈夫！！関節に負担の少ない水中で元気に楽しみましょう。水泳の準備運動にもおすすめです！！
ワンデー 水泳教室 【クロール基礎編】	 11:00 ～ 11:45 【45分間】			クロールの基本編の水泳教室です。初めての方や久しぶりに体を動かしたい方、大歓迎です！！	担当の 土橋 です☆ 泳ぎを習うのに遅いということはありません。25M泳げるようになりたい、もっとラクに泳ぎたいという方、泳ぐ楽しさを知って頂きながら基礎から挑戦しましょう！！

※上記の価格で、2つのクラスに参加出来ます。もちろん1つだけでもOKです。※対象は、16歳以上です。

※当日の9:30分より受付開始。(先着順になりますので、定員になり次第〆切りとなります。)

