

# 2025年・6月度フール教室

《水泳教室》

当日申し込み制

|   | 曜日 | 教室時間        | 教室名          | 内容                                      | 期間                    |
|---|----|-------------|--------------|-----------------------------------------|-----------------------|
| ① | 木  | 13:30～14:00 | ウォーターエクササイズ  | 音楽に合わせて、水中で身体を大きく動かします。レッツエクササイズ！       | 休講                    |
| ② |    | 19:00～19:40 | 初心者からのクロール教室 | クロールの基礎から応用まで参加者の泳力に合わせて指導を行います！        | 5日<br>12日・19日<br>26日  |
| ③ |    | 19:45～20:25 | レベルアップ教室     | 参加者の泳力アップを全力サポートします。どなたでも参加お待ちしております。   | 5日<br>12日・19日<br>26日  |
| ④ | 金  | 13:30～14:00 | 水中トレーニング     | プールで全身を動かします。水圧、抵抗、浮力を使って動ける身体を目指しましょう。 | 6日<br>13日・20日、<br>27日 |

時間 40分間 ※有酸素系教室は30分間

参加費 全コース共通 300円 ※入館料は別途必要

定員 7名 有酸素系教室は定員無し

持ち物 水着・水泳帽子・タオル・コインロッカー用100円