

12月の3日間 開催決定

参加者募集！

大人の初めての水泳教室

水中運動の特性

水泳は全身運動で、関節にも負担が少ないので無理なく運動を始めるなら水泳がお勧めです！

体験あります！

水の特性

- ◆浮力により、各関節の負担が軽減されます。
- ◆水圧による静脈還流の促進により心臓の負担が軽減されます。
さらに呼吸機能の改善も期待できます。
- ◆水温と体温の差により、体温調節機能向上が期待できます。
- ◆水の抵抗は自由にコントロールできるので、自分の体力に合わせた運動が可能です。
- ◆まったく水泳が初めての方でも丁寧に指導いたします。
- ◆水泳を初めて行う方にも安心してできるように、
水慣れから始めていきます。
- ◆顔付けや浮くことからはじめ、基本的な手の動き・キックを
一人一人のレベルに合わせて指導いたします。



対 象 これから水泳を始める方、初心者の方 15歳以上（中学生不可）

開催日 全3回 / 12月7日（木）・12月14日（木）・12月21日（木）

時 間 10:00～11:00

定 員 10名

参加費 3,630円 （体験/1,210円） ※体験は1回のみの参加です

申込方法 参加費を添えてフロントへお申込みください。

1月からはコチラへ
継続がお勧めです

1月からのコース型教室に「初めての水泳教室」が新設されます！

P10	大人の初めての 水泳教室	初心者 	(木) 10:00～11:00 / プール / 10名
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(1/11・18・25) (2/1・8・22・29) (3/7・14・21) 全10回