

成人水泳

～個々のレベル・目的に合わせた指導～

- | 曜日 | 時間 | 講師 |
|------|--|---------|
| ■水 曜 | 13:30～15:00 | 焼津市水泳協会 |
| ◆会場 | ディスカバリーパーク焼津 水夢館 | |
| ◆受講料 | 1期・2期 5,940円 (各11回)、 3期 4,320円 (8回) | |

◎教室紹介

成人男女が対象の教室です。初心者大歓迎！

水中でのウォーキングから4泳法まで、個の泳力に応じた指導で水泳が楽しめます。

運動を通じて仲間づくりや体を動かすことの心地よさを感じ、運動不足の解消とともに、心身をリフレッシュするような活動を行います。ご夫婦での受講も大歓迎です。



女性水泳

～週2回で効果倍増の充実スケジュールです～

- | 曜日 | 時間 | 講師 |
|-------|--|---------|
| ■水・金曜 | 10:00～11:30 | 焼津市水泳協会 |
| ◆会場 | ディスカバリーパーク焼津 水夢館 | |
| ◆受講料 | 1期・2期 11,880円 (各22回)、 3期 8,640円 (16回) | |

◎教室紹介

成人女性が対象の教室です。初心者大歓迎！

週2回開催なので、目的に向かってより内容の濃い練習を行う事ができます。

運動を通じて仲間づくりや体を動かすことの心地よさを感じ、運動不足の解消とともに心身をリフレッシュするような活動を行います。

