



室内水泳教室 一日無料体験

期間：平成30年5月17日(木)～5月30日(水)
 場所：片山市民プール
 受付：平成30年5月10日(木)～5月16日(水)
 定員：各コース先着10名様 (親子, ベビーは下記記載)
 申込み：片山市民プール内 吹田市水泳連盟まで(電話可)
 TEL/FAX 06-6388-4501 (火、日、祝日を除く 9:00～正午)



【平泳ぎ初級コース】

5/18 (金) 11:00～11:55
・18歳以上の男女

かかと歩きや足首の曲げ伸ばし、
け伸びから始め、徐々にレベルアップ!

【アクアサーキットコース】

5/28 (月) 11:00～11:55
・18歳以上の男女

用具を使ったトレーニングにスイムや
ウォーキングをプラスしたコースです。
目指せ!筋力・体力アップ!

【アクアトレーニングコース】

5/21 (月) 11:00～11:55
・18歳以上の男女

ボール、ヌードルを使った簡単な動きで
安全かつ効果的にトレーニング!

【用具を持って水中ウォーキングコース】

5/30 (水) 11:00～11:55
・18歳以上の男女

ビート板、ボール等の用具を使って
体幹を意識しながらウォーキング!

【らくらく水中さんぽコース】

5/23 (水) 11:00～11:55
・18歳以上の男女

ゆるやかに楽しく水中ウォーキング。
健康促進、ダイエット、けがのリハビリにも
効果的!

【親子コース】【ベビーコース】

5/17 (木) 9:30～10:25
・6ヵ月～2歳未満と保護者 20組
・2歳～3歳児と保護者 10組

初めてのお子様でも安心!水が大好きに♪

(6ヵ月～1歳11ヵ月【ベビーコース】の実際の
レッスンは11時30分～12時25分です)

【はじめて水泳コース】

5/25 (金) 11:00～11:55
・18歳以上の男女

水に慣れることから始めます。
ゆっくり、楽しく、無理なく!