

7月 スイムトレーニング

梅雨が明けたらもう夏です。
夏はすぐそこに！
プールシーズン突入！！一緒にがんばりましょう！！

7月4日	中上級 (800M~)	4泳法混ぜ、キック・プルなど 取り入れたメニューに沿って泳ぎます
7月11日	初級 (500M)	主にクロールでキック・プルなど 取り入れたメニューに沿って泳ぎます
7月18日	中上級 (800M~)	4泳法混ぜ、キック・プルなど 取り入れたメニューに沿って泳ぎます
7月25日	初級 (500M)	主にクロールでキック・プルなど 取り入れたメニューに沿って泳ぎます

日時：毎週土曜日 15:50~16:20【30分間】

場所：4Fプール 担当：市田 晴美

※こちらのレッスンはリザーブ予約対象です

掲載期間 2025年7月末日まで