

8月 スイムトレーニング

プールの季節がやって来ました。
暑い日が続きますが水中で気持ち良く汗を流しましょう！

8月1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
8月8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
8月15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
8月22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
8月29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 2026年8月末日まで