

9月 スイムトレーニング

まだまだ暑い日が続いています
プールで気持ち良く、暑さに負けないように、
がんばって運動しましょう！

9月5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
9月12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
9月19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
9月26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9月末日まで