

10月 スイムトレーニング

読書の秋・食欲の秋・勉強の秋、そしてなんといっても
運動の秋！泳いで健康的な秋を過ごしましょう！！

10月3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
10月10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
10月17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
10月24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
10月31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

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10月末日まで