

第1期水泳教室

受講料
全10回 5,500円

アクアビクス

10:00~11:00

音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。
運動を始めたい方や運動初心者向けの易しい教室です。
大きな動きや素早い動きを取り入れ、運動不足解消や
シェイプアップにも効果があります。

定員
各30人

①(水)・②(木)・③(金)

楽しく♪ レッツ・エクササイズ!

成人(昼の部)水泳

14:00~15:00

④(水)⑤(木)⑥(金)教室コース

定員
各20人

成人(夜の部)水泳

19:00~20:00

⑦(水)選択コース
⑧(月)⑨(木)教室コース

選択コースとは、指導を受けたり、泳ぎこみやタイム測定、目的に合わせて毎回選択できるコースです。各種大会に向け競技力の向上を目指す方にもお勧めです。
※教室コースとは、初めて泳ぎを習う方から4泳法習得を目指す方まで、泳力に合わせて身体に負担のない泳ぎをマスターするコースです。健康及び体力の増進に繋がります。

募集は、終了いたしました。

「緊急事態宣言発令」の解除を受け

第1期水泳教室の日程が変更になりました。

ご理解の程宜しくお願い致します。

変更日程表

	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	変更前 10回	変更後 10回
月曜日	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	6/21	7/5	7/12	8/23	8/30	10/4
水曜日	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	6/23	6/30	7/7	8/25	9/1	10/6
木曜日	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	6/24	7/1	7/8	8/26	9/2	10/7
金曜日	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	6/25	7/2	7/9	8/27	9/3	10/8

〒502-0817 岐阜市長良福光大野2675-28

長良川スイミングプラザ お問い合わせ 058-294-7294

変更後
10/1

金曜日は、
2回あります。

※空き状況は日々変化いたしますので、お問い合わせください。