

10・11月成人特別無料教室

令和3年度通年制教室は終了しましたが、10・11月に特別無料教室を用意いたしました！

本チラシ教室以外にも開催を検討しておりますので、ホームページも併せてご覧ください。

皆様のご参加をお待ちしております！



〈特別教室お知らせページ〉

http://www.tm-sendai.com/blog/tsurugaya_info/7260/

成人
水泳

泳力別の水泳教室やレベルを問わないワンポイント教室等を開催します

水中
運動

水中ストレッチや筋力強化をし、膝痛や腰痛などの症状改善を目指します

スト
レッチ

プール会議室にて、肩こり改善等テーマに沿ったストレッチやエクササイズを紹介します。

裏面開催日程、申込開始日を確認いただき、電話または直接窓口にてお申し込みください

Tel:022-252-1186

成人特別無料教室開催日程

日付	曜日	教室名	内容	時間	定員	申込開始日
10月20日	水	成人水泳 初級	クロール背泳ぎの習得をめざします	10:00-11:00	10名	10月8日(金)
10月21日	木	健康水中運動	水中ストレッチや筋力強化をし、各症状改善をめざします	10:00-11:00	20名	10月8日(金)
10月22日	金	成人水泳 上級	4泳法泳げる方を対象によりキレイな泳ぎをめざします	10:00-11:00	10名	10月8日(金)
10月24日	日	ストレッチ教室	肩甲骨を中心に全身をほぐしていきます	11:00-11:40	6名	10月8日(金)
10月28日	木	成人水泳 中級	平泳ぎを中心に4泳法の習得を目指します	10:00-11:00	10名	10月8日(金)
10月29日	金	成人水泳 上級	4泳法泳げる方を対象によりキレイな泳ぎをめざします	10:00-11:00	10名	10月8日(金)
11月3日	水	成人水泳 初級	クロール背泳ぎの習得をめざします	10:00-11:00	10名	10月20日(水)
11月4日	木	健康水中運動	水中ストレッチや筋力強化をし、各症状改善をめざします	10:00-11:00	20名	10月20日(水)
11月11日	木	成人水泳 中級	バタフライを中心に4泳法の習得を目指します	10:00-11:00	10名	10月20日(水)
11月12日	金	成人水泳 上級	4泳法泳げる方を対象によりキレイな泳ぎをめざします	10:00-11:00	10名	10月20日(水)
11月14日	日	ストレッチ教室	肩甲骨を中心に全身をほぐしていきます	11:00-11:40	6名	10月20日(水)
11月17日	水	成人水泳 初級	クロール背泳ぎの習得をめざします	10:00-11:00	10名	10月29日(金)
11月18日	木	健康水中運動	水中ストレッチや筋力強化をし、各症状改善をめざします	10:00-11:00	20名	10月29日(金)
11月19日	金	成人水泳 上級	4泳法泳げる方を対象によりキレイな泳ぎをめざします	10:00-11:00	10名	10月29日(金)
11月25日	木	成人水泳 中級	平泳ぎ・バタフライを中心に4泳法の習得を目指します	10:00-11:00	10名	10月29日(金)

※毎週火曜日10:00～11:00の時間帯にフリーでご参加できる水泳教室を開催いたします。(入場料2時間590円が必要です。)

上記以外にも開催を検討しておりますので、ホームページも併せてご覧ください

〈特別教室お知らせページ〉

http://www.tm-sendai.com/blog/tsurugaya_info/7260/

