



9月からの
お知らせ

成人水泳教室



クロール初心者 火曜日



顔を付けるのが
こわい、
息継ぎの仕方が
わからない、
そんな方に
おススメのクラス



クロール 火曜日



クロール初心者を卒業したら
少し長い距離にも挑戦！
25Mを楽に泳げるように
練習します



背泳ぎ 木曜日



クロールができれば…
次は背泳ぎに挑戦！
浮き方から練習します



平泳ぎ 金曜日



平泳ぎは
なんといっても
足が大事！
角度、蹴り方を
練習します



バタフライ 木曜日



泳げたら
カッコいい
バタフライ！
1から
はじめませんか？



フィンスイム 金曜日



2種類のフィンを使
って練習します
キックの上達に！
フィンを使ったこと
ない方も大歓迎！！

教室のご案内

日時

火曜・木曜・金曜
10：30～11：20
11：30～12：20

対象

18歳以上の方
(初心者～経験者まで)

持ち物

水着・スイムキャップ
ゴーグル・タオル

お申込み
お問合せ

高座施設組合屋内温水プール
☎046-238-8780

