

春休み一般水泳教室

教室名	日付	時間	対象	料金	定員	内容
一般水泳(平泳ぎ特訓)	3月23日(金) 3月30日(金)	12:45~14:00	一般 (高校生相当以上)	¥1,000	25名	二週にわたって、平泳ぎのワンポイントレッスンをを行います。
一般水泳(きれいにクロール)	3月24日(土)	10:45~12:00		¥500	15名	フォームを見ながらきれいに泳ぐコツを教えます。
水中ボディーケア	3月23日(金) 3月30日(金)	18:45~20:00		¥1,000	20名	水中歩行による健康運動です。腰痛、肩こりの予防に効果があります。
親子水泳	3月24日(土) 3月31日(土)	9:45~10:45	2歳6ヶ月~4歳 (オムツが取れている子 とその保護者)	¥1,200	15組	二週にわたって、親子でふれあいながら水慣れをし、プールの楽しさを知っていただきます。
一般水泳(きれいに背泳ぎ)	3月31日(土)	10:45~12:00	一般 (高校生相当以上)	¥500	15名	フォームを見ながらきれいに泳ぐコツを教えます。
一般水泳(バタフライ①)	3月26日(月)	10:45~12:00		¥500	25名	バタフライのワンポイントレッスンをを行います。
一般水泳(クロール)	3月26日(月)	18:45~20:00		¥500	25名	クロールのワンポイントレッスンをを行います。
一般水泳(平泳ぎ①)	3月27日(火)	10:45~12:00		¥500	25名	平泳ぎのワンポイントレッスンをを行います。
一般水泳(きれいに4泳法)	3月27日(火)	18:45~20:30		¥750	15名	4泳法のフォームチェックを行います。
一般水泳(平泳ぎ②)	4月2日(月)	10:45~12:00		¥500	25名	平泳ぎのワンポイントレッスンをを行います。
一般水泳(背泳ぎ)	4月2日(月)	18:45~20:00		¥500	25名	背泳ぎのワンポイントレッスンをを行います。
一般水泳(バタフライ②)	4月3日(火)	10:45~12:00		¥500	25名	バタフライのワンポイントレッスンをを行います。
一般水泳(きれいにバタフライ)	4月3日(火)	18:45~20:00		¥500	15名	フォームを見ながらきれいに泳ぐコツを教えます。

2月1日(木)10:00より2F総合受付にて先着順で受付を行います。重複可能です。

受講料・印鑑をお持ちの上、ご来館ください。
定員が埋まり次第募集終了とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

江戸川区スポーツセンター

TEL: 03-3675-3811