

# サトコ水泳教室

**オリンピックメダリスト竹宇治聡子さん**と一緒に泳ぎませんか？  
まったく泳げない方でも大丈夫です！竹宇治さんを含めたベテラン指導者が  
丁寧に指導します。

熟年世代の方もぜひご参加ください。

水中は関節への負担が軽減されるだけでなく、エネルギー代謝も上がります。  
ただいま初回無料体験を実施中。見学も随時受け付けています。



楽しく仲間とLet's Swimming !

**曜日 : 火曜日 (月3~4回)**

**時間 : 13:30 ~ 15:30**

※ストレッチ・体幹トレーニング 30分+ スイム 90分 = 合計 120分

**受講料 : 4,500円 / 月**

**ビジター : 2,500円 / 回**

**対象 : 初心者~上級者 (高校生相当以上)**

**お申込み : 2F総合受付で承ります**

