

講座番号
97

講座名
いきいき水中ウォーキングとちょっとアクアビクス

日時 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9(金)10:00~11:00

定員

講師名

場所 コパンスイミングスクール 豊明 回数 5 回

15名

コパン
吉田剛士

ひざや腰に負担の少ないプールで水中ウォーキングを
楽しみながら、筋力アップにつなげましょう。
初心者の方もお越しく下さい。

- ① 10/12 水に慣れながら、ゆっくり水中ウォーキングを楽しみます
- ② 10/19 //
- ③ 10/26 //
- ④ 11/2 流水マシンを使って水中ウォーキングを楽しみます
- ⑤ 11/9 //

残り10分程水中アクアビクスを体験します。
リズムに合わせて水中で楽しく運動します。



プロフィール

水泳指導歴 10 年以上

受講料 3,500 円

教材費 0 円

持ち物
・水着
・水泳キャップ
・タオル