

講座番号
100

講座名

いきいき水中ウォーキング

日時 4/12 4/19 4/26 5/10 5/17(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 4/12 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 4/19 //
- ③ 4/26 //
- ④ 5/10 流水マシンを使って水中ウォーキングを楽しみます
- ⑤ 5/17 //

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