

講座番号  
105

講座名  
いきいき水中ウォーキングとプチアクアビクス

日時 5/8 5/15 5/22 6/5 6/12 (土)  
11:00~12:00 (受付時間…11:00~11:10 レッスン…11:10~11:50)

定員

15名

講師名

コパン  
渡辺康博

場所 コパンスイミングスクール 豊明 回数 5回

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。

第1回~第4回  
水中ウォーキング

第5回  
プチアクアビクス&水中ウォーキング

関節（腰、膝）に負担の少ないプールで体を動かそう！！



プロフィール

水泳指導歴5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