

講座番号  
125

講座名

## かんたん水中ウォーキング

日時

5/13 5/27 6/10 6/24 7/8 (土)

11:20~12:00 (受付時間…11:10~ レッスン…11:20~)

場所

コパンスイミングスクール 豊明

回数

5 回

定員

10名

講師名

コパン  
渡辺康博

関節（腰、膝）に負担の少ない  
プールで体を動かそう！！

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。



プロフィール

水泳指導歴 6 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