

講座番号
132

講座名

かんたん水中ウォーキング

日時

10/7 10/21 11/4 11/18 12/2 (土)
11:20~12:00 (受付時間…11:10~ レッスン…11:20~)

定員

12名

講師名

コパン
中村裕紀

場所

コパンスイミングスクール 豊明

回数

5回

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