

講座番号
80

講座名

いきいき水中ウォーキング

日時 4/14 4/21 5/12 5/19 5/26 (金)9:30~10:30

定員

15名

講師名

コパン
吉田剛士

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。

- ① 4/14 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 4/21 //
- ③ 5/12 //
- ④ 5/19 流水マシンを使って水中ウォーキングを楽しみます
- ⑤ 5/26 //



プロフィール

水泳指導歴 10年以上

教材費

0円

持ち物

- ・水着
- ・水泳キャップ
- ・タオル