

講座番号

83

講座名

水中ウォーキングとちょっとアクアビクス

日時 10/6 10/13 10/20 ~~11/3~~ 11/10(日程変更) 11/17 (金)

10:00~11:00

場所 コパンスイミングスクール 豊明 回数 5 回

定員

15名

講師名

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 10/6 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 10/13 //
- ③ 10/20 //
- ④ 11/10 流水マシンを使って水中ウォーキングを楽しみます
- ⑤ 11/17 //

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