

講座番号

81

講座名

いきいき水中ウォーキングとちょっとアクアビクス

日時

4/13 4/20 4/27 5/11 5/18 (金)10:00~11:00

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 4/13 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 4/20 //
- ③ 4/27 //
- ④ 5/11 流水マシンを使って水中ウォーキングを楽しみます
- ⑤ 5/18 //

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