

当日申込

水曜日開催

優Swim～優しい泳ぎを～

「筋トレウォーキング
& 楽しくスイム」



泳ぎながら、筋力維持を目的とした
ウォーキングを取り入れていきます！！



けのびキックが10m以上できる方対象



担当：池田

日程	12月3. 10. 17. 24日	1月7. 14. 28日
時間	10：00～11：00（60分）	
場所	西楽園 プール	
定員	25名 高校生以上の方	
料金	1回 600円（当日支払い） ※別途施設入館料がかかります。	
受付	西楽園 事務所窓口にて開館（9時）より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。	
備考	水着・キャップの着用をお願いいたします。 他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。	