

泳法レッスン はじめようバタフライ

やってみたい人から苦手な人まで様々な練習でコツをつかめるように練習を進めていきます。

12:30~13:15
メインプール4,5コース

定員
10名

横田 祐樹

対象:初級、中級相当

3Dアクアダンス

様々な「面」を使い、普段トレーニングできない場所を鍛えながら楽しく踊ります。

13:15~14:00
サブプール1,2,3コース

定員
20名

森田 直樹

対象:全成人

長い距離を泳ごう！上級泳ぎこみ！！

100mから始まり長い距離をメインに練習メニューを展開していきます。
2000mオーバーでガッツリ泳ぎます！

14:00~15:00
メインプール4,5コース

定員
12名

羽生 慎吾

対象:上級相当

中級クラスオンリー泳ぎこみ！！

中級クラス向けの泳ぎこみイベントです。
サークルをつけたり、距離を伸ばしたりしながら泳ぎこんでいきます！

17:00~18:00
メインプール4,5コース

定員
12名

羽生 慎吾

対象:中級相当

申込み

【窓口】9月26日(月) 9:30~
【電話受付】9月26日(月) 13:00~
【WEB】9月26日(月) 8:00~
TACHP » <http://tac-net.info/>

