

～瑞穂でスイミングを始めよう～

ワンポイント ショートレッスン

水泳ビギナー応援企画スタート！

「健康づくりに水泳を取り入れたいけど、始め方がわからない」

「水泳を習ってみたいけど、教室に入るには一歩踏み出せない」

有資格者が楽しく水泳を始める入口のアドバイスをします♪

6/30 (月) 11:00~11:30

**これから水泳を始める方！水に苦手意識がある方！
お気軽にご参加ください！**

場所

パロマ瑞穂屋内プール

レッスン内容

- ・水中動作（浮きからの安定した立ち上がり）
- ・顔つけ ・息継ぎの仕方 等

定員

5名 ※先着順

対象

15歳以上

参加費

無料

申込期間

6/9 (月) ～6/29 (日)

申込方法

宿泊研修棟総合受付にて

講師

永島 由美子