

～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 第二弾！
『キックが進まない』『息継ぎが上手くできない』
など泳ぎでお悩みの方お待ちしております。

① **9/8 (月)** ② **9/29 (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 キックの足の動かし方、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 8/19 (火) ～各レッスン前日まで

申込方法 宿泊研修棟総合受付にて ※お一人一回まで

講師 永島 由美子