

成人対象 水泳上達のための基礎講座

2021年 1月 26日(火) のお知らせ

1部 12時30分～13時30分 (60分間)



2部 18時～19時 (60分間)

場所 2階 柔道場

担当 1部:中條
2部:近藤

マスク着用!!
ドリンク持参
シューズ不要!!
運動しやすい服装

費用 無料

定員 1部・2部 各20名

水泳に役立つ
運動方法を分かりやすく
お教えします!!

内容

- ・水泳上達に役立つトレーニングメソッド
- ・スポーツ解剖学に基づく関節可動域を広げる柔軟運動

受付
方法

前日までにフロントにてお申込み下さい!!

