

大人の水泳教室 29年度 第1期開催!

# 始めてみよう! 平泳ぎ

老若男女! 心も身体もリフレッシュ!

## 【レッスン内容】

基本的な平泳ぎを学んで伸びやかな泳ぎを習得しましょう!

キック⇒呼吸のタイミング⇒手をつけ呼吸法⇒遊泳法

【開催日時】 ・ 6月11日、18日、25日  
・ 7月 2日、 9日、16日、23日、30日  
／毎日曜日全8回

◎初級者クラス(※水に顔をつけて浮ける方)

17時30分～18時30分の教室

※水に顔をつけて浮ける方

【開催場所】 4F温水プール WAVE

【対象】 大人(18歳以上)

【募集人数】 先着10名

【会費】 7,200円

【指導】 鶴岡裕士 氏

【申込方法】 6月1日(木)9時から電話もしくは来館

【問合せ】 サンプラザ市原 24-1151

【主催】 サンプラザ市原指定管理者 (公財)市原市地域振興財団