

大人の水泳教室 平成30年度 開催!

# クロールをはじめよう!

心も身体もリフレッシュ♪

## 【レッスン内容】

基本的なクロールを学んで正しく美しいフォームをマスターしましょう!

けのび⇒バタ足⇒手足を動かす⇒呼吸法⇒遊泳法

【開催日時】 ・ 6月 3日、10日、17日、24日

・ 7月 1日

／毎週日曜日 全5回(初級者対象)

・ 各回 18:30~19:30

【開催場所】 サンプラザ市原 4F温水プール WAVE

【対 象】 大人(18歳以上)

水に顔をつけて浮ける方

【持ち物】 ・水泳帽子 ・タオル ・水着

・必要に応じてゴーグル

【募集人数】 先着10名



【会 費】 5,000円(全日程一律)

【指 導】 鶴岡裕士 氏 (県市町村非常勤講師 水泳指導)

【申込方法】 5月15日(火)9時から電話もしくは来館

【問 合 せ】 サンプラザ市原 0436-24-1151

【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