

大人の水泳教室 令和元年度 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 16日、23日、30日

・ 7月 7日、14日

／毎週日曜日 全5回

・ 17:30から18:30まで

【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



【参 加 費】 5,000円（全5回分、初回払い）

【指 導】 勝俣 理恵子 氏

【申込方法】 6月1日（土）9時から電話もしくは来館

※申込人数が最低人数に達しない場合は、中止になる場合がございます。

【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