



室内水泳教室 一日無料体験

期間：平成30年6月25日(月)～6月29日(金)

場所：片山市民プール

受付：平成30年6月20日(水)～6月22日(金)

定員：各コース先着10名様

申込み：片山市民プール内 吹田市水泳連盟まで(電話可)

TEL/FAX 06-6388-4501 (火、日、祝日を除く 9:00～正午)



【用具を持って水中ウォーキングコース】

6/25 (月) 11:00～11:55

・18歳以上の男女

ビート板、ボール等の用具を使って
体幹を意識しながらウォーキング♪

【らくらく水中さんぽコース】

6/27 (水) 11:00～11:55

・18歳以上の男女

ゆるやかに楽しく水中ウォーキング。
健康促進、ダイエット、けがのリハビリにも効果的！

【アクアサーキットコース】

6/29 (金) 11:00～11:55

・18歳以上の男女

用具を使ったトレーニングにスイムや
ウォーキングをプラスしたコースです。
目指せ！筋力・体力アップ♪

