



# 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

