

# プールはじめての一步

プールで何ができるのか？プールデビューしてみたい！  
プールに入るのが苦手…水泳の基本が分からない…  
そんな方、プールデビューしてみませんか？

申込 2/25 (木) 9:15～

定員 各回先着 5名

対象 各日程でご確認ください

※参加無料ですがイベント時間を含んだプール利用料が必要です。

## <日程>

- ① 2021年3月 4日 (木) 12:00～12:50  
はじめて水中運動  
歩き方から水中ストレッチ・筋トレのやり方を指導します。
- ② 2021年3月 11日 (木) 12:00～12:50  
はじめてプール  
水慣れ・水泳呼吸法・バタ足練習をします。
- ③ 2021年3月 18日 (木) 12:00～12:50  
はじめてスイム  
バタ足から呼吸なしのクロールを練習していきます。