

生涯スポーツ水泳をこの機会に始めてみませんか？

初めて水泳教室

月曜日
開催



2か月間の期間限定開催

開催日 1月 15日・29日

2月 5日・19日

時間 10:30～11:00

担当 白田コーチ

参加費 無料(規定外利用540円)

初めて水泳教室は計4回の期間限定プログラムです。

水泳の基本である姿勢や浮く事は、腰痛改善や肩の柔軟性向上に効果的！この機会に始めてみませんか

*肩こり腰痛教室と週替わりで行います。