

宝木水泳サークル！

練習会

コーチと一緒に泳ぎ、マスターズ（大人選手の練習）を体験してみませんか？

いつものレッスンより少しだけ頑張っって自分の泳力を確かめ、心肺持久力を高めましょう！コーチと励まし合いながら行えば、きっと達成感もでてくるはず！初めての方も大歓迎です！！

★担当コーチが作ったメニューに沿って、コーチと一緒に泳ぎます。

(途中休憩をしても歩いても構いません)

※指導のレッスンではありません。

日にち：12月 15(土)・24(月)

時間：

①15日→12:10～12:30

②15日→18:35～18:55

③24日→1,000Mに挑戦！！

クリスマスバージョン！！！！

11:30～1,000M終わるまで！！！！

料金： 無料

担当： ①六川 ②和貝 ③桜田

お申し込み・お問い合わせはフロントまで。