

マリンスパあたみ大人水泳教室

～2023年度 第3期～

コーチ：鈴木・湯山・曾我部

参加費：¥12,000（全10回） 定員：各10名



曜日	時間・コース	コーチ	開催日									
月	14:00～14:55 初級コース	湯山	10月			11月			12月			
	15:00～15:55 中級コース	曾我部	2	16	23	30	6	20	27	4	11	18
	15:00～15:55 上級コース	湯山										
水	14:00～14:55 初級コース	鈴木	10月			11月			12月			
	15:00～15:55 中級コース	曾我部	4	11	18	25	8	22	29	6	13	20
	15:00～15:55 上級コース	鈴木										
金	14:00～14:55 初級コース	鈴木	10月			11月			12月			
	15:00～15:55 中級コース	曾我部	6	13	20	27	10	17	1	8	15	22
	15:00～15:55 上級コース	鈴木										



- 《初級コース》 潜る・浮くことから主にクロール・背泳ぎの習得を目指します。
- 《中級コース》 クロール・背泳ぎから平泳ぎ・バタフライの各種泳法を学びます。
- 《上級コース》 4種目の泳ぎこみ・泳法テクニックを中心に800m～1,000m泳ぎます。

水泳教室参加費に入館料が含まれています。（大浴場・トレーニングルーム・健康温浴室）