

マリンスパあたみ大人水泳教室

～2023年度 第4期～

参加費：¥10,800（全9回） 定員：各10名

コーチ：鈴木・湯山・曾我部



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	1月			2月			3月		
	15:00～15:55 中級コース	曾我部	15	22	29	5	19	26	4	18	25
	15:00～15:55 上級コース	湯山									
水	14:00～14:55 初級コース	鈴木	1月			2月			3月		
	15:00～15:55 中級コース	曾我部	10	17	24	31	7	21	28	6	27
	15:00～15:55 上級コース	鈴木									
金	14:00～14:55 初級コース	鈴木	1月			2月			3月		
	15:00～15:55 中級コース	曾我部	12	19	26	2	9	16	1	8	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）