

マリンスパあたみ大人水泳教室



～2023年度 第1期～

参加費：¥12,000（全10回） 定員：各10名

コーチ：石井・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	石井	4月				5月				6月			
	15:00～15:55 中級コース	曾我部	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12		
	15:00～15:55 上級コース	石井												
水	14:00～14:55 初級コース	石井	4月				5月				6月			
	15:00～15:55 中級コース	曾我部	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14		
	15:00～15:55 上級コース	石井												
金	14:00～14:55 初級コース	石井	4月				5月				6月			
	15:00～15:55 中級コース	曾我部	7	14	21	28	12	26	2	9	16	30		
	15:00～15:55 上級コース	石井												

《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

《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）