特別スイムレッスンイベント

機能水泳

～身体が喜ぶ泳ぎ方～

講師：荒川啓子先生

機能水泳とは？

身体の仕組みを知り無理なく故障や痛みの改善をしながら泳ぎを楽しむ方法です。
もちろん故障や痛みのない方にもおすすめです!

参加費 1000円

日程	4月29日（火・祝日）
時間	10:00～10:55
対象	高校生相当以上の方
定員	12名

申込み方法	オンラインにて申込(先着順)

参加には事前の申込が必要です。
4/20（日）13:00より受付を開始いたします。
(定員に達し次第キャンセル待ちとなります。)
オンラインにてお申込みください。
レッスン当日に受付にて参加料のお支払いをお願いいたします。
レッスン前後に自由遊泳を行う場合には別途入場料が必要です。

◇問い合わせ◇
TAC杉並区上井草スポーツセンター　TEL 03-3390-5707

【申込はこちら】