



# 室内水泳教室 一日無料体験

期間：平成29年5月18日(木)～5月31日(水)

場所：片山市民プール

受付：5月11日(木)～5月17日(水)

定員：各コース先着10名(親子2歳未満は各20組)

申込み：片山市民プール内 吹田市水泳連盟まで(電話可)

TEL/FAX 06-6388-4501 (火、土、日、祝日を除く 9:00～正午)



## 【一般コース】

- ・18歳以上の男女  
月/水/金曜日 11:00～11:55  
木曜日 10:30～11:25
- ・中学生以上の男女  
土曜日 11:30～12:25  
月曜日 19:00～19:55  
木曜日 19:30～20:25

泳げない方、初めての方でも安心！  
しっかり泳ぎを覚えたい方もどうぞ！！

## 【水中運動・アクアビクスコース】

- ・18歳以上の男女  
月/水/金(水中運動)11:00～11:55  
木曜日(アクアビクス) 11:30～12:25

顔を水につけず、楽しく水中体操、  
水中ウォーキング、アクアビクス等  
色々な水中プログラムです！

## 【シンクロコース】

- ・自由形、背泳ぎ、平泳ぎで25m以上  
泳げる小学生以上の女性  
水曜日 18:30～20:00

リズムに乗って楽しく泳ぎましょう♪

## 【親子コース】

- ・6か月～1歳11か月児と保護者
- ・2歳～4歳児と保護者  
木曜日 9:30～10:25  
(6か月～1歳11か月の【親子コース】の  
実際のレッスンは11時30分～12時25分)

初めてのお子様でも安心！水が大好きに♪

## 【水中ウォーキングコース】

- ・18歳以上の男女  
木曜日 10:30～11:25

運動が苦手、顔を水に浸けたくない方も是非！  
関節痛があっても水がサポートしてくれます！！

## 【女性コース】

- ・18歳以上の女性  
月/水/金曜日 10:00～10:55  
木曜日 11:30～12:25

水慣れやバタ足等、水泳の基本から  
クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの  
4種目まで、無理なく楽しくレッスンします！