

に が て し ゅ も く こ く ぶ く  
**苦手種目克服レッスン**



～水に慣れながら楽しく運動してみませんか？～

日 程	11月23日（金・祝）	12月28日（金）	平成31年1月6日（日）
時 間	午前11時～午前11時45分		
場 所	各プール	多目的プール	
内 容	石井コーチのワンポイントレッスン	初心者ウォーキング&ストレッチ	水慣れ&初級クロール
対 象	どなたでもご参加できます。	16歳以上の方	
定 員	時間内で指導できる人数（1人約5分程度）	20名程度	15名程度
費 用	プール使用料のみ		
受 付	事前申込みなし。当日の10時45分よりプール場内で受け付けします。		