機能水泳教室

～身体が喜ぶ泳ぎ方～

講師：荒川　啓子先生

機能水泳とは？

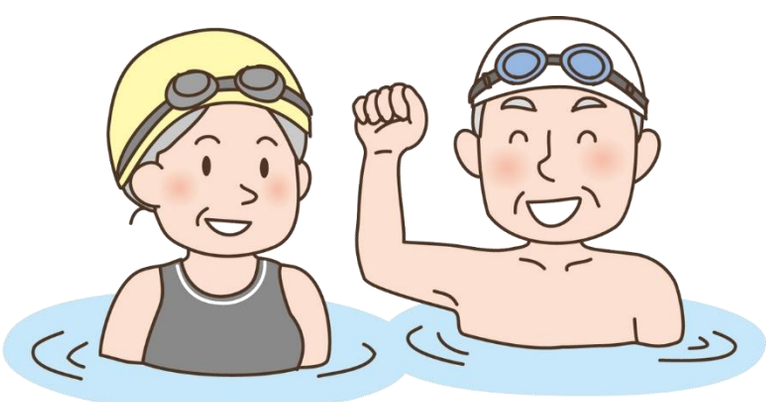
身体の仕組みを知り無理なく故障や痛みの
改善をしながら泳ぎを楽しむ方法です。
もちろん故障や痛みのない方にもおすすめです！

【日　程】2025年7月23日（水）、30（水）、8月6日（水）

【時　間】 13:00～13:55

【対　象】 高校生相当以上の方

【定　員】 各回10名（先着順）



【参加費】 各回1,200円（税込み）

【申　込】 2025年7月6日（日）13:00からオンラインにて
申込み開始（定員に達した場合はキャンセル待ち）

※注意事項
参加にはオンラインでの事前申込みが必要です。
1回制教室の為、各日ごとの申し込みが必要となります。
参加費は当日、総合受付にて納入後、プールへご入場ください。
（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。）

オンライン申込は
こちらから

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