

# マリンスパあたみ大人水泳教室

～2024年度 第2期～

参加費：¥9,600（全8回）

定員：各10名

曜日	時間・コース	コーチ	開催日							
月	14:00～14:55 初級コース	湯山	7月			8月	9月			
	15:00～15:55 中級コース	大野	1	8	22	26	2	9	16	23
	15:00～15:55 上級コース	湯山								
水	14:00～14:55 初級コース	鈴木	7月			8月	9月			
	15:00～15:55 中級コース	大野	3	10	17	28	4	11	18	25
	15:00～15:55 上級コース	鈴木								
金	14:00～14:55 初級コース	鈴木	7月			8月	9月			
	15:00～15:55 中級コース	佐藤	5	12	19	30	6	13	20	27
	15:00～15:55 上級コース	鈴木								

《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学びます。

《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）