



# お知らせ

## 成人水泳教室 再開

6月より成人水泳教室(有料)を  
再開いたします。(月4回)

毎週 木曜日 20:00~21:00

(5週目はお休み)

四種目の泳法の習得を目指します。

初心者でもOK!

- ・水泳は全身運動です。(有酸素運動・ダイエットにも最適です)
- ・水の特性を生かし、身体への負担を減らし個々の力により最適な運動を行えます。

詳しくは:「ほーらい館」受付にてお尋ねください



