

6月 スタート

フィンスイミング

対象 16歳以上
(クロール25m以上泳げる方)

定員 15名

日程 6月21日(日) 1回制

時間 14:00~15:00

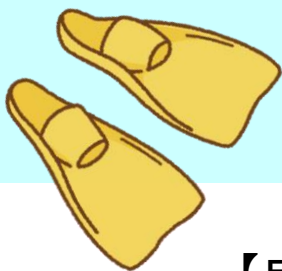
参加費 1,100 円(別途施設利用料)

持ち物 水着 スイミングキャップ ゴーグル タオル
(フィンをお持ちの方はご持参ください)



【フィンスイミングの目的・効果】

- ・推進力を高めて泳ぎやすくしてフォーム習得をサポート
- ・足首の柔軟性やキックの感覚を養う
- ・水の抵抗を感じやすくなり、正しいキック動作が身につきやすい
- ・フォームの乱れがわかりやすく、修正しやすい



※次回の開催日時は、施設掲示板、ホームページにてご確認ください。

【申込方法】

- ◆ 開催月の1日から予約を開始いたします。
- ◆ 貸し出しフィンのサイズ、数量には限りがあります。
- ◆ 施設フロントもしくは電話にて予約ください。
- ◆ 開催日当日、フロントにて参加費をお支払いください。
- ◆ 別途施設利用料が必要となります。券売機にてご購入ください。



下福島プール



TEL 06-6444-3450(木曜日休館日)