フィンスイミング

【スケジュール】

10/18 (14:00~ 15:00)

11/15 (14:00~ 15:00)

12/20 (10:45~11:45)

対象　　16歳以上
（クロール25m以上泳げる方）

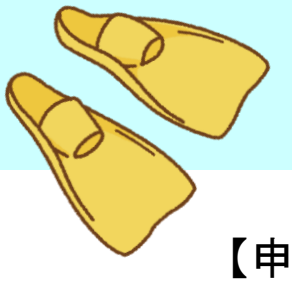
定員　　15名

参加費　1,100 円（別途施設利用料）

持ち物　　水着　ｽｲﾐﾝｸﾞｷｬｯﾌﾟ　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。
- ◆ 予約後1週間以内に参加費をお支払いください。
- ◆ 当日キャンセルは返金出来かねますのでご了承ください。
- ◆ 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）