

大人プール教室

# Swim Lesson

## 教室案内

### 大人初級（初中級）

水泳の基本となるクロールと背泳ぎをマスターします。

### ウォーキング

モモを高く上げたり肩を回したり、いろいろな歩き方で水中を歩きます。関節への負担も少なく、初めての方でも安心です。

### 脂肪バイバイ

ジョギングと水の抵抗を利用したトレーニング。水中で身体を動かして脂肪バイバイ！！

### アクアビクス

水の特性を活かして音楽に合わせて楽しく身体を動かします。

### 大人中級

技術的にさらにレベルアップを目指します。

### 大人ビギナー

泳法を基礎から学びます。泳ぐことが楽しくなるかも！

### クロール・平泳ぎ

クロールの技術アップと平泳ぎの習得を目指します。

### 大人4泳法（基礎）

4泳法を基礎から習得します。

お問い合わせはウイングアリーナ刈谷まで

TEL : 0566-63-6886

住所 : 〒448-0011 刈谷市築地町荒田1番地

休館日 : 毎週水曜定休（祝日を除く）

「この教室は」

指導者

竹内 行基

タケウチ コウキ

ウイングアリーナ刈谷  
スタッフ



初心者で初めて水泳に挑戦する方から、4泳法を習得したい方までレベル別に教室を用意しております。  
初めて水泳に挑戦する方にはビギナーコース、少し水になれて泳ぎに挑戦したい方は初級コース、初中級コースをお勧めします。  
さらに技術を磨きたい方、4泳法を習得したい方は中級、4泳法基礎の教室を用意しております。  
また、「泳ぐのはちょっと」という方にも顔を水に入らずに水の特性を利用したトレーニングができるアクアビクス、ウォーキング教室、脂肪バイバイがおすすです。  
ぜひ、プール教室に挑戦してみてください。  
お待ちしております。



教室体験の様子(ビギナー)