

## 住友重機械温水プール 6月7月スケジュール 無料イベント・セミナー

日程	時間	提供内容	場所
6月 13日 土	18:15 ~ 19:00	補講水泳教室	25mプール
6月 14日 日	18:15 ~ 18:45	効果的な水中運動セミナー/代表格:有酸素運動編	25mプール
6月 14日 日	19:15 ~ 19:45	水泳セミナー(泳ぎにつなげるカンタンな手順)クロール編	25mプール
6月 20日 土	18:15 ~ 19:00	着衣泳セミナー初級/水中ジャンプで自力で戻ろう編	25mプール
6月 21日 日	18:15 ~ 18:45	効果的な水中運動セミナー/水中でも筋トレはできる編	25mプール
6月 21日 日	19:15 ~ 19:45	水泳セミナー(泳ぎにつなげるカンタンな手順)背泳ぎ編	25mプール
6月 27日 土	18:15 ~ 19:00	着衣泳セミナー中級/自力で浮いて助けを待とう編	25mプール
6月 28日 日	18:00 ~ 19:00	コラボ企画/着衣泳セミナー&マリンアクティビティ体験(事前予約制)	25mプール
7月 4日 土	18:15 ~ 19:00	着衣泳セミナー上級/あなたは服を着たまま泳げるか編	25mプール
7月 5日 日	18:15 ~ 18:45	効果的な水中運動セミナー/水中こそストレッチウォーク編	25mプール
7月 5日 日	19:15 ~ 19:45	水泳セミナー(泳ぎにつなげるカンタンな手順)平泳ぎ編	25mプール
7月 11日 土	18:15 ~ 19:00	補講水泳教室	25mプール
7月 12日 日	18:15 ~ 18:45	効果的な水中運動セミナー/水中ならではの機能改善編	25mプール
7月 12日 日	19:15 ~ 19:45	水泳セミナー(泳ぎにつなげるカンタンな手順)バタフライ編	25mプール