



はじめやすい！参加しやすい！ 少人数のグループレッスン

水泳は生涯スポーツ。何歳からでも始められます！習い事で空き時間を有効活用♪当館では少人数でポイントを絞りながら教室を実施。（生徒5名に対しコーチ1名）
コーチが上達のポイントを詳しく説明し、サポートしてくれるので、苦手な泳ぎの習得にも効果的です。

●教室の流れ（50分）一例

▶出席確認・体操

出席・体調確認を行い、体操を行います。

▶ウォーミングアップ

歩行、水慣れ、キックなどで少しずつ体を水に慣らし、練習に取り組みます。

▶メインレッスン

各泳法を習得するための練習を行います。コーチが上達のポイントをアドバイスしていきます。

▶クールダウン・遊び時間

水中歩行やストレッチを行います。

▶レッスン終了



子供・大人 水泳教室 参加者

日環アリーナプール

お友達も誘って、楽しく元気よく泳ぎましょう♪

大募集!!

1期だけの申込も可能！ 3か月更新の水泳教室

●教室詳細（一部抜粋）

▶初心者クラス

呼吸法から水への浮き方、潜り方まで水泳の基礎姿勢、体の動かし方を習得していきます。

▶初級クロール 他

初心者クラスの内容ができる方対象のクラス！基礎から学び、きれいに泳げるようにするクラスです。

▶アクアビクス

音楽に合わせて楽しく、気になる部分をスリムにしていきましょう

入会金のない、3か月更新のお得な水泳教室を開催中！続けられるか不安な方でも安心♪

大人気のアクアビクスはもちろん、初心者、初級の泳法クラスの水泳教室も実施しています。今後、少しずつ教室も増えていきますのでお楽しみに！！
習い事ランキングで上位の人気スポーツなのでコーチに正しい指導を受けて綺麗に泳げるようになればあなたもスターになれるかも…!?



お問い合わせ

（詳しくはHP・
総合受付まで
お越しください）

日環アリーナ栃木

〒321-0152

宇都宮市西川田4丁目1番1号

TEL028-658-5900

休館日／毎月第1月曜日、年末年始、メンテナンスクローズ、大会貸切等

