

プール ショートレッスン

申込不要

プール使用料のみ
30分間レッスン

お休み

※祝日
※設備点検 6/25 ~ 6/29、
夏季期間 7/21 ~ 8/31
年未年始 12/28 ~ 1/4
その他、臨時休場がある場合がございます。
毎月のプール予定表でご確認ください。

これから水泳を始めたい方、
もっと上手になりたい方、初心者から経験者まで
プールスタッフが親切丁寧に指導いたします。

<p>月 11:00 ~</p> <p>はじめて水泳 担当：山林 佳樹</p>	<p>クロール</p> <ul style="list-style-type: none"> ○初めて水泳をするかた ○水が怖いかた <p>生涯スポーツとして水泳を始めませんか？ 水に親しむことを中心に各泳法へと繋げていきましょう</p>	<p>初めての方でも安心</p> <p>泳力目安 ▶</p>
<p>火 11:00 ~</p> <p>水中ウォーキング 担当：山林 佳樹</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○運動不足を解消したいかた ○肩こり膝痛を緩和させたいかた ○転倒防止 <p>※専門医の指導が必要となるリハビリ目的の方はご参加いただけません</p>	<p>体力に合わせて 指導いたします</p>
<p>13:00 ~</p> <p>ステップアップ 四泳法 担当：横田 真希</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○息つぎをして25Mを泳げるかた（泳法問わず） ○四泳法を身につけたいかた <p>楽しく1種目ずつステップアップ！ 基礎から練習して、各種目25m完泳を目指しましょう！</p> <p>クロール 4月 / 9月 / 1月 背泳ぎ 6月 / 11月 / 3月 平泳ぎ 5月 / 10月 / 2月 バタフライ 7月 / 12月</p>	<p>泳力目安</p> <p>★★★</p>
<p>金 13:00 ~</p> <p>水中ウォーキング 担当：山林 佳樹</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○運動不足を解消したいかた ○肩こり、ひざ痛を緩和させたいかた ○転倒防止 <p>※専門医の指導が必要となるリハビリ目的のかたはご参加いただけません</p>	<p>体力に合わせて 指導いたします</p>

場 所◆駒場プール（1コース使用）

対 象◆中学生以上

費 用◆プール使用料のみ（高校生以上400円/中学生・高齢者・障害者200円）

持ち物◆水着・水泳キャップ・タオル・ゴーグル(ガラス製は不可)

返却式ロッカー代100円

参加
方法

- 事前申し込み不要です
- 当日の開始30分前～5分前までにチケットを購入し、プールサイドで受付をしてください。
- 途中参加はご遠慮ください

お問い合わせ 目黒区立駒場体育館 東京都目黒区駒場2-19-39 TEL.03-3485-7761