

# プールプログラム



## リラックススイム

～ Relax swim ～

“らく～”に泳ぎながら  
正しい身体の使い方を知り  
「姿勢改善」を目指します！



泳力に関係なく、ひとりで浮ける方ならどなたでもご参加OK！

### こんな方におすすめ!

- 💧 肩腰やひざなどの関節に  
少し不安がある方
- .....
- 💧 ゆったり水泳を楽しみたい方
- .....
- 💧 らくに泳げるようになりたい方

### スケジュール

〈水曜日〉 12:20～12:50

窪 インストラクター

.....

〈土曜日〉 18:45～19:15

足立 インストラクター

「プールはちょっと...」が  
「ちょっとプールへ！」に変わります。

SPORTSCLUB **NAS**