

アドバンス・スイム

泳ぎこみイベント

【日時】 12月12日(土)
17:30~19:30

【場所】 プール(1~3コース使用)

【対象】 中上級者

【担当】 白石 勝

運動不足の人でも25m泳げれば誰でも参加可能です。体力に合わせて途中休憩もOKです。

軽い準備体操後、25m50mの組に分かれて、レベル別にタイムを決めて自分のペースで時間まで泳ぎます。

30分または45分ごとに準備体操を実施して途中入場可能です。