

朝活スイム



本格的な夏を前に、水泳法を取得しませんか？

初心者の方向けに、個々の泳力に合わせて4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)の基礎をお教えします。

専門のトレーナーが少人数制トレーニングのような形で指導してくれるので、どなたでも安心してご参加いただけます。

夏を目指して泳ぎをマスターしましょう！

◆日 時：7月18日(月・祝)
午前8時30～午前9時30分

- ◆場 所：ラスタホール 4階 フィットネスラスタ内プール
- ◆定 員：20名
- ◆参 加 費：1,000円
- ◆対 象：16歳以上の方
- ◆持 ち 物：水着、キャップ、ゴーグル、タオル、水分補給できるもの、靴を入れる袋
- ◆講 師：ミズノスポーツサービス(株) 成田、亀井、満永
- ◆受付方法：ラスタホール4階にあるフィットネスラスタへお問合せください。
- ◆開場時間：8時15分
※駐車場側の裏口からお入りください。



○新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、日程変更または中止となる場合がございます。
○ご自宅を出られる前の検温、来館中のマスク着用をお願いします。
○体調不良の場合は受講を中止していただきますようお願いします。

お問い合わせ・お申込み

フィットネスラスタ

TEL 072-781-4888 <火曜休館>

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7351>

主 催

公益財団法人いたみ文化・スポーツ財団 / ラスタホール
伊丹市教育委員会



伊丹市立生涯学習センター/ラスタホール
〒664-0865 伊丹市南野2-3-25