

# 朝活スイム



本格的な夏を前に、水泳法を取得しませんか？

初心者の方に向けて、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いたします。

お問合せ・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



伊丹市生涯学習センター/ラスタホール  
〒664-0865 伊丹市神野2-3-25