

# DNA 福島テルサ店

## 1月の新プログラム紹介

### 【プールプログラム】

プログラム名：『水が怖い、呼吸が苦しい方の水泳』

曜 日 : 木曜日

時 間 : 10:30~11:15

内 容 : 水が怖く、水が苦手な方を対象に浮くことや呼吸を中心  
にクロールの練習をします。

指 導 員 : 紺野 勝二

定 員 : 10名程度

プログラム名：『アクアエクササイズ』

曜 日 : 金曜日 ※1/26からスタート

時 間 : 19:30~20:15

内 容 : 水中で音楽のリズムに合わせて身体を動かします。

指 導 員 : 横田 通