

# パーソナルスイム(30分単位)のご案内

## 1. 教室内容・指導方針

受講者の要望に沿った個人指導を実施します。1レーン貸し切って行います!!

基本を学びたい、今よりもっと速く泳げるようになりたい、美しいフォームを習得したい、等  
ご参加お待ちしております。楽しく上達しましょう!!



**\*3月11日(木) 午前10:00よりご予約を承ります。プール受付へ直接お越し頂くか、お電話でお願い致します。**

**\*予約は1回分となります。レッスン実施後、次の予約をお取り頂けます。キャンセルは、前日迄にご連絡ください。**

**★担当** \*担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承願います。

月曜日 (小・中学生)	平本 恵理 (ヒラモト エリ)	セントラルスポーツ所属IR
(小学生)	小泉 愛 (コイズミ アイ)	セントラルスポーツ所属IR
土曜日①(未就学児～小学生)	須野原久美 (スノハラ クミ)	セントラルスポーツ所属IR
土曜日②(小・中学生)	藤井 智佳 (フジイ チカ)	日本水泳連盟 基礎水泳指導員
土曜日③(高校生相当年齢以上男女)	藤井 智佳 (フジイ チカ)	日本水泳連盟 基礎水泳指導員

## 2. クラス概要と練習日時

(参加費は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	参加費	場所(会場)
月曜日	小・中学生	18:15~18:45	4	5・12・19	1回ずつ 予約制	1回 3,200円	プール 開始15分前から 受付を 開始いたします。
			5	10・17・31			
			6	7・14・21			
土曜日	①未就学児 ~小学生	・17:00~17:30 ・17:30~18:00 ・18:00~18:30	4	10・17・24	1回ずつ 予約制	1回 3,200円	プール 開始15分前から 受付を 開始いたします。
	②小・中学生	・17:00~17:30	5	8・15・22・29			
	③高校生相当 年齢以上 男女	・17:30~18:00 ・18:00~18:30 1時間も可6,400円	6	12・19・26			

## 3. 服装と持ち物

・水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル

・水分補給が必要な方は、ロッカーもしくはプールサイドへお持ちください。

・お飲み物は、水・お茶・スポーツドリンクでお願いします。

ペットボトルもしくは水筒等のキャップ付のものは持ち込み可能です。ビン・缶は不可となります。

※タオルを持ってプールサイドにお越しください。

[施設利用ルールはこちら](#)

[講座申込はこちら](#)

[教室チラシはこちら](#)



次回の募集告知は5月中旬を予定しております。後日改めてご案内  
申し上げます。(HP、チラシ等にてお確かめください。)

SUBARU総合スポーツセンター  
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。