

初級クロール・背泳ぎのご案内

1. 教室内容・指導方針

対象:けのびが出来る方

クロールと背泳ぎで25mの完泳を目指します。

基本動作から詳しくレッスンします。

水泳は、脂肪燃焼・腰痛・肩こりの解消・柔軟性の向上等が期待できます。

楽しく上達しましょう。ご参加お待ちしております！！



★担当 *担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

岩本 真司 (イワモト シンジ) セントラルスポーツ所属IR

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)
金曜日	高校生相当 年齢以上 男女	18:50~19:50	7	9・16・23・30	11回	9,800	プール 開始15分前から 受付を開始致します。
			8	6・20・27			
			9	3・10・17・24			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

3. 服装と持ち物

・水着、スイムキャップ、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8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。