

# ベーシックスイムのご案内

## 1. 教室内容・指導方針

〈対象〉一人で浮いて立つことができる方

クロールと他の泳法で、25m以上完泳を目指します。

一から詳しくレッスンします。正しいフォームで、楽に、長く、美しく、泳げる事を目指しましょう。

同じ目標を持ったスイム好きのお仲間とのコミュニケーションも楽しく、魅力の一つです。

楽しく上達を目指しましょう！ご参加を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。

藤井 智佳 (フジイ チカ) 日本水泳連盟 基礎水泳指導員 / 三鷹市体育協会認定 スポーツ指導員  
セントラルスポーツ所属IR

## 2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
土曜日	高校生相当 年齢以上	17:30~18:30	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、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。