

初級水泳のご案内

1. 教室内容・指導方針

＜対象＞ けのびが出来る方

クロール、背泳ぎ、平泳ぎでの基本動作を習得することを目指します。

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！！

＜月別の練習メニュー＞

10月 クロール

11月 背泳ぎ

12月 平泳ぎ



★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。

丸山 治 (マルヤマ オサム) 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)
金曜日	高校生相当 年齢以上 男女	18:30~19:30	10	13・20・27	11回	10,300	プール 開始15分前から 受付を開始致します。
			11	3・10・17・24			
			12	1・8・15・22			

※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、ペットボトルもしくは、水筒などキャップ付の物のみ
プールサイドに持ち込み可能です。(ビン・缶はプールサイドへの持ち込み不可)

お飲み物は、水・お茶・スポーツドリンクをお願いします。

※ タオルはプールサイドまでご持参下さい。

レッスン終了後は、タオルで身体を拭いてからロッカーにお戻りください。

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11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してください。