

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12.5m以上完泳を目指します。

水泳の基礎・基本から詳しくレッスンします。

『中級ステップアップスイム』クラスを目指しましょう。

「久しぶりに泳ぐ」「我流」等の方は、『ベーシックスイム』クラスで、基本動作習得をおすすめします。

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	18:50~19:50	10		6回	5,700	プール 開始15分前から 受付を開始致します。
			11	11・25			
			12	2・9・16・23			

※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、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・スポーツドリンクでお願いします。

※ 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



今回の募集告知は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
TEL0422-45-1113

※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。