

初級水泳

1. 教室内容・指導方針 <強度 ★☆☆>

<対象> けのびが出来る方

クロール、平泳ぎ、バタフライ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>

7月 クロール
8月 平泳ぎ
9月 バタフライ

★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	7	12・19・26	11回	10,300	プール 開始15分前から 受付を開始致します。
			8	2・9・16・23・30			
			9	6・13・20			

※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



2024年第2期

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。