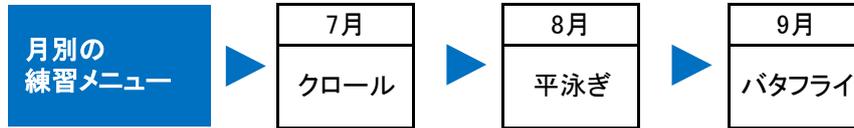


初級水泳



1. 教室内容・指導方針 <強度 ★☆☆>

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。
※対象: けのびが出来る方



★担当 *担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承願います。
丸山 (まるやま) セントラルスポーツ所属IR

お客様の声
ひとつひとつ丁寧に教えてくださったので分かりやすかったです！

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	11・18・25	11回	11,000	プール 開始15分前から受付を開始いたします。
			8	1・8・22・29			
			9	5・12・19・26			

◎ 記載している時間は、プールへの入水～退水までの時間です。

◎ ご入金後の返金はいたしかねます。予めご了承願います。

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。

4. スポーツ教室の参加について

2期 (7~9月実施) 申込	応募期間 5月24日(土)~6月6日(金)必着 「三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム」又は「往復はがき」にてご応募ください。 ※ご応募方法や申込に関する注意事項が案内チラシ、及びHPに記載されていますので、ご確認ください。
見学	事前予約不要です。観覧席からご自由にご見学ください。
体験	お電話もしくは、地下1階運動施設事務室にてご予約を受け付けます。1,200円(税込)/1回 当日、地下1階運動施設事務室にて申込書のご記入と体験料のお支払いをお願いいたします。 ※定員に達した教室につきましては、体験できませんので予めご了承ください。
途中参加	定員に達していない教室は、途中参加を承ります。各教室の空き状況はお問い合わせください。 ※定員に達した教室につきましては、途中参加できませんので予めご了承ください。
3期	3期(10~12月実施)募集告知は8月中旬を予定しています。HP・チラシにてお確かめください。

スポーツ教室参加の
注意事項

