

# 成人水泳

## 10月スタート!

### 3ヶ月ごとの定期教室

対象：18歳以上

期間：10月～12月(全9回)

持物：水着・キャップ・ゴーグル

料金：各6,300円

定員：各20名

※別途プール利用料が必要になります

※一度お申込みされた教室は「キャンセル」  
「変更」「返金」いたしません。



## 9/20(金)体験会実施!

初級スイム アクアウォーク マスターズ

11:00～(50分) 12:00～(50分) 13:00～(50分)

参加費無料!! 連続受講も大歓迎  
開催前日までの要予約(定員:各クラス20名)  
※別途プール利用料が必要になります



体験会

10月から5回定期教室

9/9(月)朝10時申込開始!!

QRコードよりお申込みください

教室名	曜日	時間	内容
初級スイム	月	12:00～(50分)	初めての方からゆっくり基礎を練習し クロール・背泳ぎ完泳を目指します。
中級スイム	水	12:00～(50分)	基礎～平泳ぎの完泳を目指します。
アクアウォーク	金	11:00～(50分)	水中での歩き方を学びます。 膝、腰に負担がかからず、健康に運動できます。
マスターズ	土	18:30～(50分)	色々な練習メニューを組んで500m～2000m泳ぎます。