



2か月間固定 スイムレッスン

これから泳ぎ始めたい方から、長く水泳を続けたい方、本格的な泳法をみにつけたい方まで、個々のレベルに合わせてスイムレッスンを行います



10~11月期、申込受付開始

◆申込方法

・申込期間中に1レッスンのみ、お申込み下さい。

(応募者多数の場合は、厳選なる抽選をいたします。)

・個人に適したコースに申込できるように、指導内容を表記しました。

申込期間: 9月14日(月)~25日(金)



| レッスン名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 指導内容 | 対象 | 担当 |
|------------------|----|-------------|-----|-------------------------|----------|------|
| 初心者スイム | 月 | 13:00~13:30 | 10名 | 呼吸法・浮く姿勢など初心者に合わせて指導します | 初心者 | スタッフ |
| 初心者スイム | 金 | 14:30~15:00 | 10名 | 呼吸法・浮く姿勢など初心者に合わせて指導します | 初心者 | スタッフ |
| スイムレッスン クロール&背泳ぎ | 水 | 13:00~14:00 | 20名 | クロールと背泳ぎを中心に指導します | 25m泳げる方 | 森岡千穂 |
| スイムレッスン 4泳法 | 木 | 13:00~14:00 | 20名 | 4泳法を中心に指導します | 4泳法が泳げる方 | 渡辺恵子 |
| スイムレッスン クロール&平泳ぎ | 金 | 13:00~14:00 | 20名 | クロールと平泳ぎを中心に指導します | 25m泳げる方 | 高松裕子 |

* 2か月サイクルのレッスンになります。定員に入れなかった方は次回の2か月間は優先させていただきます。