



# おとなの スイムレッスン

定員：各10名

申込：12月23日(水) 10:00～ ※電話予約OK

料金：各¥4,400(税込)/全4回 ※ご入金は開催日初日をお願い致します。

※他店舗・時間外の方でも「参加費のみ」で受講可能！ 但し、施設利用は前後30分のみ。

※レッスンを欠席された場合でも、ご返金・次月度での持ち越しは致しません。

6・13・20・27日(水)  
14:15～15:15

## 基本姿勢とキック



担当：谷口

内容

全ての泳ぎに共通する基本姿勢やキックをチェックして悪いクセを見抜き練習を行ないます！  
姿勢が良くなると少ない力で泳げるだけでなく、  
日常生活の姿勢保持にも役立ちます！

※1・2月ですすめるので2か月受講するのがおすすめです♪

対象

どなたでもご参加していただけます。  
泳げない人でもOK！！

7・14・21・28日(木)  
11:00～12:00

## 平泳ぎプラス



担当：深見

内容

平泳ぎのストローク(手の動き)やキック、  
身体の使い方をポイント練習していきます！  
今の平泳ぎに一つでもプラスを！！

対象

けのびが3M以上出来る方