



おとなの スイムレッスン

定員：10名

申込：5月26日(水) 10:00～ ※電話予約OK

料金：¥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。

2・9・16・23日(水)
14:15～15:15

クロールの呼吸 & タイミング



担当：谷口

内容

鼻から息を吐き、口から吸います。
まずは息をしっかり吐くことが大切です。
自分の呼吸の長さを知り、タイミングを
つかむ練習をします！！

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！！

スイムプライベートレッスンもやってます

【泳法指導】 【泳力向上】 【健康増進】

お客様のご要望に合わせて指導を行ないます。
マンツーマン指導なのでどんな小さな悩み事でも
ご相談いただけます！

料金 30分 ¥3,300(税込)

予約可能時間 毎週水曜 18時～ ※空き状況確認、お申し込みはフロントまで