



# おとなの スイムレッスン

定員：10名

申込：9月29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。

6・13・20・27日(水)  
14:15～15:15

## 手で水をつかむ！？



担当：谷口

内容

長距離泳いでると、遅い…疲れる…  
ってことありませんか？

姿勢も原因の一つですが、指先足先などに  
力が入っていると効率よく泳げません！  
腕を上手く使い、ラクに泳ぎましょう！！  
クロールが効率よく進む練習をします♪

対象

伏し浮きができる人！！

## 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 要相談～ ※空き状況確認、お申し込みはフロントまで