

# スイミングスクール

どなたでも気軽に始められます♪

## ◆スクールのメリット◆

- ・少人数制でしっかり理解出来る！
- ・フォームのクセや、出来なかったポイントを改善！
- ・何歳からでも泳げるように！



## 『中級クラス』 ⇒ クロール、背泳ぎ、平泳ぎ

- 【 内容 】 クロール全体のフォーム、背泳ぎ全体のフォーム  
平泳ぎキック・手のかき・コンビネーション動作 など
- 【 時間 】 毎週火曜日 11:00~12:00  
60分レッスン（ストレッチ10分・水泳レッスン50分）

## 『初級クラス』 ⇒ 息つきクロール、背泳キック

- 【 内容 】 呼吸（ボビング）、浮く（伏し浮き・背浮き）、  
キック（顔付け・呼吸有り）、クロール（手をまわす）、  
補助息つきクロール、息つきクロール、背泳キック
- 【 時間 】 毎週金曜日 12:15~13:15  
60分レッスン（ストレッチ10分・水泳レッスン50分）

【 回数 】 月4回（5回目は休校）

【 料金 】 会員様 6,480円（税込）  
カルチャー会員 9,720円（税込） ※月4施設利用可

【 定員 】 各8名

【 受付 】 各月開始日までにフロントにてお申込み下さい