

秋のスポーツ教室 大人水泳編

※高校生以上の男女対象教室です。内容・条件をよく読んでご検討ください。ご不明の点は指導員にお尋ね下さい。

▼ 2020年9月～12月 大人アクアビクス教室 ▼

アクアビクス		水の持っている良い所(浮力・抵抗・水圧・水温)全部を使って運動しましょう。水泳の感覚を磨く効果も!!				
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T250	火	10:00～10:50	19名	¥7,200	12回	9/29～12/22 (11/3は休講)
T251	水	12:00～12:50	19名	¥7,800	13回	9/30～12/23
T252	金	10:00～10:50	19名	¥7,800	13回	10/2～12/25

▼ 2020年9月～12月 大人水泳教室 ▼

レッスンの強度に合わせて、対象のクラスをご検討ください!!

- A:** けのび、ビート板を使ってバタ足ができる方。
- B:** 呼吸をつけたクロールで、25m泳ぐことができる方。
- C:** クロールと、平泳ぎで呼吸をつけて25m泳ぐことができる方。



9/13(日)
締切ります!

A:クロール		呼吸をしながら25m完泳を目指します。				
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T253	火	14:00～14:50	18名	¥7,200	12回	9/29～12/22 (11/3は休講)
T254	金	12:00～12:50	18名	¥7,800	13回	10/2～12/25

B:月島スイム1		バタフライ以外の3泳法を25m以上泳ぐことを目指します。				
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T255	火	13:00～13:50	18名	¥7,200	12回	9/29～12/22 (11/3は休講)
T256	木	11:00～11:50	18名	¥7,800	13回	10/1～12/24

C:月島スイム2		4泳法をマスターしながら持久力、体力をつけます。				
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T257	木	10:00～10:50	18名	¥7,800	13回	10/1～12/24
T258	金	11:00～11:50	18名	¥7,800	13回	10/2～12/25