

# 成人 苦手克服水泳教室

## 教室前後の一般公開利用付き

水

15:00 ~ 16:10

各7名 料金各1,200円

①7/8 バタフライ基本コース

キックや片手の基本練習が中心

②7/15 平泳ぎ(蹴り方)コース

進まない・蹴り方がわからない方

③7/22 クロールすいすいコース

呼吸時に水を飲んでしまう・泳げるけど苦しい方

④7/29 バタフライ基本コース

キックや片手の基本練習が中心

金

14:00 ~ 15:10

各7名 料金各1,200円

①7/10 四種目おさらいコース

バタフライを除く三種目での参加もOK!

②7/17 バタフライ基本コース

キックや片手の基本練習が中心

③7/31 平泳ぎ(蹴り方)コース

進まない・蹴り方がわからない方

金

13:10 ~ 13:40

各10名程度 料金各500円

①7/10・17・31 フール歩き方30分ミニレッスン

歩き方を覚えて効果的に!  
高齢の方でも安心して参加できます

お申込方法 : 6/22(月) 11時よりお電話または窓口にて先着順

お支払方法 : 参加一週間前までにお済ませください(以降のお申し込みは当日支払い)

担当コーチ : 富永

※お支払い後の返金はありませんので予めご了承下さい

指定管理者: ミズノ・スターツ共同事業体 TEL3653-7441