

[スイムレッスン] 予約制 1人週1回コース

	レッスン名	曜日	時間		定員	対象	担当	内容	
初級	ワクワクスイム (予約制)	火	10:00~	60分	15名	水泳初心者	山田	膝や腰に負担の少ないスイムレッスンです。	
		木	10:00~	60分	15名				
	スイムレッスン初級(予約制)	水	10:00~	60分	15名		渡辺		クロール、背泳ぎ25M
		金	10:00~	60分	15名				
中級	スイムレッスン中級 (予約制)	水	10:00~	60分	15名	初級クラス コーチ認定者	谷口	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの導入。	
		金	10:00~	60分	15名				
上級	スタンダード上級(予約制)	火	10:00~	60分	15名	中級クラス コーチ認定者	谷口	キッチリ4泳法、キック・プル・スイムしていきます。	
	ゆったり上級スイム(予約制)	木	10:00~	60分	15名			肩痛・腰痛・膝痛などのある方対象。みんなでワイワイ泳ぐクラス	
	スイムレッスン上級 (予約制)	金	13:00~	60分	15名		山田	四泳法が泳げる方が対象です。	

*スイムレッスンの予約申込みは1年に4回3ヶ月更新となります。(申込み期間 :3月20日~ 6月20日~ 9月20日~ 12月20日~ フロントにてお申込み下さい。)

[スイムレッスン] 当日先着順

	レッスン名	曜日	時間		定員	対象	担当	内容
初級	スイム初級 クロール・背泳ぎ	水	13:00~	60分	15名	水泳初心者	渡辺	クロール、背泳ぎ25M
	ストレスフリースイム(初級)	金	19:30~	45分	10名		江見	水慣れからクロール25Mまでチャレンジしましょう。
初中級	基礎バタ平 (初中級)	火	13:00~	50分	15名	初級クラス	安藤	バタフライ・平泳ぎの導入。基礎を徹底的に行います。
中級	エンジョイスイム(中級)	金	20:15~	45分	13名	コーチ認定者	江見	四泳法で楽しくお魚になりましょう。希望があればシュノーケルも！！
中上級	マイルベルアップスイム	水	19:30~	60分	15名	中・上級クラス	山田	ご自分のレベルに合わせて泳ぎましょう。
		土	10:00~	60分	15名	コーチ認定者		四泳法はローテーションで指導します。

*当日先着順にて 番号の書いた札をお渡しします。札が無くなった時点で定員になります。