



# 日曜日サービスプログラム



会員 300 円（フリー・ファミリータイム入場料）でサービスプログラムへ参加できます  
ファミリータイム 10：00～15：00      フリータイム 10：00～17：00

お得な回数券あります！ 12 枚綴りで会員用 3000 円・同伴家族用 5000 円です。

通常利用より 2 回分お得！

## 皆さん、たくさん遊びに来て下さいね

11 月 7 日 佐藤先生（10：10～11：00）

### － 楽ちんバタフライ －

対象…学童・ジュニア 8 級以上（予約はいりません）

備考…楽にスムーズに前に進むバタフライを目指して練習します！コツをつかんで『得意な泳ぎはバタフライです！！』って言っちゃおう！

11 月 14 日 金子先生（10：10～11：00）

### － バタ足特訓！ －

対象…学童コース 1 級（定員 8 名 要予約 11 月 1 日～）

備考…たくさんバタ足の練習をします！カッコいいバタ足をマスターしよう！

11 月 21 日 近藤先生(10:10～11:00)

### － とことん背泳ぎ －

対象…学童ジュニアコース 5～7 級（予約はいりません）

備考…脚が下がっちゃう。進まない。そんな背泳ぎから脱出しよう！

大切なのはキック！とにかくたくさんキックをするよ！

11 月 28 日 藤野先生(10:10～11:00)

### － 2 級さん 背面キックたくさんしよう －

対象…学童コース 2 級（定員 10 名 要予約 11 月 1 日～）

備考…2 級さんの一番大きな課題 背面キック たくさん練習して 12 月を気持ちよく迎えよう！



# 日曜日サービスプログラム



会員 300 円 (フリー・ファミリータイム入場料) でサービスプログラムへ参加できます  
ファミリータイム 10:00~15:00      フリータイム 10:00~17:00

お得な回数券あります！ 12 枚綴りで会員用 3000 円・同伴家族用 5000 円です。

通常利用より 2 回分お得！

## 皆さん、たくさん遊びに来て下さいね

12月5日 金子先生 (10:10~11:00)

### — クロール特訓 —

対象…学童コース 3・4 級 (定員 12 名 要予約 11 月 22 日~)

備考…クロールの練習をたくさんします！ 3 級さんは 4 級さんの予習、4 級さんはテスト合格のために一緒にがんばろう！待ってるよ！

12月12日 木元先生 (10:10~11:00)

### — 平泳ぎ練習会 —

対象…学童・ジュニアコース 5~8 級 (定員 15 名 要予約 11 月 29 日~)

備考…黄色帽子さんも一足先に平泳ぎ練習をしてみよう！まずは脚の動作から覚えます。  
上手くキックの動作が出来た子は、手の動作もやっていきますよ！

12月19日 佐藤先生(10:10~11:00)

### — おみずであそぼう！！ —

対象…キッズコース・1 級・2 級(定員 10 名 要予約 11 月 29 日~)

備考…練習ではなく遊び時間です！お水の中でいろんなことをしてお水と仲良くなりましょう！！  
お父さん・お母さんはプールに入らなくて大丈夫です。(アームヘルパーがあればご持参ください)

12月26日 木浦先生(10:10~11:00)

### — 年末の泳ぎこみ!! —

対象…学童・ジュニアコース 13 級以上 (予約はいりません)

備考…2021 年最後にたくさん泳ぎましょう!!

目標距離は 1500m!!