



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！

8 月 29 日 00 時よりインターネットにて予約受付開始

皆さん、たくさん遊びに来て下さいね

9 月 4 日 近藤先生（15:00～15:50）

－スピード練習－

対象…マスターズコース（定員はありませんが、予約を入れてください）

備考…9 月末にはジャパンマスターズもありますね。

ガンガンスピードを出して、トップスピードが上がるように頑張りましょう！

9 月 11 日 藤野先生（10:10～11:00）

－バタ足で進もう－

対象…学童コース 1 級（定員 10 名）

備考…1 級さん バタ足練習たくさんして一人で進めるように一緒に練習しよう！

サービスプログラムの後はお父さんお母さんと遊んで帰ろう！

9 月 18 日 中沢先生（10:10～11:00）

－爆速！クロール！－

対象…学童・ジュニアコース 5 級以上（定員はありませんが予約をいれてください）

備考…体を自由に、思い通りに動かし、きれいなクロールを目指そう！

きれいなクロールは、速く泳ぐための基本です。きれいにはやく！待っています！

9 月 25 日

BC 級大会のため お休みとなります

日曜サービスプログラム

通常授業で欠席した振替として利用できます！

9月26日0時よりインターネットにて予約受付開始！

ファミリー、フリータイム12枚組回数券発売中!!

10枚の値段で、2枚無料でついてくる！

回数券

***ファミリータイム利用の際は必ず会員証持参してください。**

10月2日 木浦先生 (10:10~11:00)

~ かわいいクロールの呼吸 ~

対象...学童3・4級 (定員16名)

備考...キレイにかっこよく呼吸ができるように練習します！
3級さんもクロールの呼吸に挑戦しよう！！

10月9日 木元先生 (10:10~11:00)

~ バタフライキック ~

対象...5~7級 (定員15名)

備考...7級進級項目のバタフライキックを練習するよ！黄色帽子さんも参加できますので、
一足先にチャレンジしてみよう！！

10月16日 金子先生 (10:10~11:00)

~ 特訓！背泳ぎ練習会 ~

対象...学童3・4級 (定員16名)

備考...かっこよく背泳ぎが泳げるように一緒に特訓しましょう！
最後にはヘルパーを外しての背泳ぎにも挑戦してみます！

10月23日 佐藤先生 (10:10~11:00)

~ とにかく板キック！ ~

対象...学童1・2級 (定員:12名)

備考...足のどこでお水をけるか知っていますか？同じ動きに見えてもお水をけろうとする場所が違っただけで進み方も変わってきます。正しいキック動作を覚えましょう！！