

# 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！

11月1日0時よりインターネットにて予約受付開始！

回数券



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!

\*ファミリータイムを利用の際は必ず会員証持参してください。

11月6日 中沢先生 (10:10~11:00)

~背泳ぎのプロフェッショナルへ~

対象...学童3・4級 (定員20名)

備考...5級からヘルパー無しになってしまいます！それまでにヘルパー有りの背泳ぎを完成に近づけられるように、一緒に練習していきましょう！

11月13日 水浦先生 (10:10~11:00)

~キレイな上向き~

対象...学童1・2級 (定員10名)

備考...上向きでキレイに浮かぶ練習をします。  
キレイに浮いて、カッコよくキックをしましょう！！

11月20日 近藤先生 (10:10~11:00)

~バタフライ克服~

対象...学童・ジュニアコース7・8級 (定員20名)

備考...カッコよくバタフライを泳げるようになろう！  
上手にできると唐く進むようになるのがバタフライだよ！

11月27日 藤野先生 (10:10~11:00)

~クロールたくさん~

対象...学童・ジュニアコース5・6級 (定員:20名)

備考...クロール上手に泳ぎたいよね。練習回数一回増やして上達しよう。呼吸動作も練習しよう。

# 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！

12月1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

\*ファミリータイムを利用の際は必ず会員証持参してください。

12月4日 木元先生 (10:10~11:00)

~平泳ぎ練習会~

対象...9~12級 (定員:15名)

備考...対象級のみみんなは進級テストに「平泳ぎ」が必ず絡んでいます。

上手く泳げれば自然とスピードは出てくるよ。+ a で日曜日に特訓しよう！

12月11日 金子先生 (10:10~11:00)

~お水と仲良しになろう~

対象...学童1・2級 (定員:10名)

備考...前半はバタ足をたくさん練習して後半は先生とお水で遊びましょう(^^) /

(アームヘルパーをお持ちの方はご持参ください！)

12月18日 近藤先生 (10:10~11:00)

~スイスイクロール~

対象...学童5・6級 (定員:16名)

備考...上手に楽にクロールを泳ごう！

沈まないコツを掴んで長く泳げるように特訓しようね！

12月25日 佐藤先生 (10:10~11:00)

~もういつ寝るとお正月・ミニ門松を作ろう!~

対象...4歳~ (定員:10名、未就学児のお友達は保護者の付き添いをお願いします)

備考...身近にあるものを使ってお正月飾りのミニ門松を作ります! (工作はトレーニングルームで行います)