

# 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!

**4月1日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!

\*ファミリータイム利用の際は必ず会員証を持参してください。

## 4月2日 近藤先生

～クロール～

対象…7～10級(定員:20名)

備考…普段の練習ではあまりやらないクロールもう1度しっかり練習しよう!

クロールが泳ぎの基本です。丁寧にカッコよく泳ごう!

## 4月9日 藤野先生

「クロール特訓」

対象…学童・ジュニアコース5級6級(定員:20名)

備考…クロールをマスター出来るように練習しよう!

## 4月16日 中沢先生

「水を制する者は赤帽子を制する」

対象…学童1・2級(定員:8名)

備考…水慣れは基本中の基本です!赤帽子で顔付け、呼吸の仕方をしっかりマスターしよう!

## 4月23日 木浦先生

「前橋マスターズに向けて」

対象…前橋マスターズ参加者

備考…4年ぶりの前橋マスターズに向けてスプリントの練習をしていきます。

リレーの引継ぎも練習していくのでぜひご参加ください。