

12月 水泳教室

担当者	曜日・時間	種目・内容	開講日・定員	受講申込
 島田 治子	月曜日	初級クロール ～少しでもラクな息継ぎを～	12月 6・13・20・27日	【料金:3,000円/全4回】 * 当日空きがあれば、1回受講可能です。 【1回受講 1,100円】 11月29日(月)～フロントにて 受講料を添えてお申込下さい。
	12:00～13:00	陸上と水中で、体幹強化トレーニングを行いクロールの息継ぎが左右バランスよくできるように練習していきます。	定員:10名	

12月 水泳教室

担当者	曜日・時間	種目・内容	開講日・定員	受講申込
 羽谷 克巳	木曜日	クロール中級	12月 2・9・16・23日	【料金:3,000円/全4回】 * 当日空きがあれば、1回受講可能です。 【1回受講 1,100円】 11月25日(木)～フロントにて 受講料を添えてお申込下さい。
	14:15～15:15	クロールの中級クラスとなります。基礎をしっかり学び、正しいクロールをマスターしましょう！お気軽にご参加ください！！	定員:10名	

12月 ワンコインレッスン

* 料金は、全て税込価格となっております。



担当者	曜日・時間	種目・開講日	内容	料金・定員
 保智 理恵	火曜日	四種目700m～800m	各泳法で25m泳げる方が対象のクラスです。4泳法の泳力向上を目指しましょう！！	500円
	15:45～16:30	7・14・21日		当日フロント申込み
		休講日:		定員:10名
 吉田 麻衣子	金曜日	水中機能改善	水中で、ウォーキングやストレッチを行い機能改善を目指すクラスです。腰痛や肩コリにお悩みの方におススメです！！	500円
	11:00～11:45	3・10・17・24日		当日フロント申込み
		休講日:		定員:15名
 羽谷 克巳	木曜日	泳力向上	クロール・背泳ぎを中心に泳ぎ、泳力向上を目指すクラスです。	500円
	15:30～16:15	2・9・16・23日		当日フロント申込み
		休講日:		定員:10名