

大人の夏期講習！

クロール25m  
完泳したい方！集まれ☆

8月の金曜日の夜開催

# 「クロール」講習会

こんな方におススメ！

- ・夜にしか来れない方。
- ・クロールを泳ぎたい方。
- ・もう少しで25m泳げそうな方。
- ・気持ちよく泳ぎたい方。



担当 羽谷 克巳インストラクター



なんと！4回 2,160円！お見逃しなく！

詳細	
日時	8月2日・9日・16日・23日
時間	19:15～19:45(30分)
定員	6名
料金	4回 2,160円
対象	フルタイム会員 法人会員
担当	羽谷 克巳

日程とクラス内容	
2日	クロール「姿勢」 ～水に正しく浮こう～
9日	クロール「キック」 ～足の力を抜くコツを学ぶ～
16日	クロール「お水をかく」 ～うまくお水をキャッチしよう～
23日	クロール「コンビネーション」 ～腕とバタ足と呼吸のバランスを学ぶ～

※金曜日の夜、開催の為、デイトム・ホリデー会員様は、ご参加していただけません。

※19:15～19:45まで、25M西側 1コースは、レッスン専用コースとなります。予めご了承ください。

## 申込み方法

7月20日(土) 9:30～フロントにて受付開始

※フロントで料金を添えて、お申込み下さい。(お申込み後のキャンセル・返金はできません。)

※プールカウンターでのお申込は、できません。

※4回コースでのお申込みとなります。