

マリンスパあたまみ成人水泳教室

2018年度

〈第Ⅲ期募集要項〉

2月～3月

●初級・初心者クラス(男女) 泳ぎを覚えたいご婦人みんな集まれー!!

指導内容

水慣れからクロール・背泳ぎの基本を指導

練習日	時間	授業	日程	回数	申込番号	担当
金	11:00～12:00	60分授業	2/1・15・22・3/1・8・15	全6回	S-1	杉本

●中級クラス(男女) 平泳ぎを覚えると長い距離も楽々!!

指導内容

クロール・背泳ぎの泳力養成・平泳ぎの技術習得

練習日	時間	授業	日程	回数	申込番号	担当
月	11:00～12:00	60分授業	2/11・18・25・3/4・11・18	全12回	C-1	小林
水	13:00～14:00	60分授業	2/13・20・27・3/6・13・20			杉本

●上級 A クラス(男女) 4泳法の基本を中心に美しい泳ぎを身につけよう

指導内容

基本練習中心に4泳法の復習練習

練習日	時間	授業	日程	回数	申込番号	担当
水	11:00～12:00	60分授業	2/13・20・27・3/6・13・20	全6回	J-A	小林

●上級 B クラス(男女) 練習量も増え体力アップでますます健康

指導内容

各泳法の泳力養成とスキルアップ

練習日	時間	授業	日程	回数	申込番号	担当
火	11:00～12:00	60分授業	2/12・19・26・3/5・12・19	全12回	J-B	山下
金	13:00～14:00		2/1・15・22・3/1・8・15			小林

●マスターズクラス(男女)4泳法完成者 総合技術習得のコースです

指導内容

個人メドレーの泳力養成・各泳法のスキルアップと体力強化

練習日	時間	授業	日程	回数	申込番号	担当
日	17:00～18:00	60分授業	※1/27・2/3・10・17・24 3/3・10・17	全8回	MA	小林

※1/27(日)マスターズ新年会のため時間変更(16:00～17:00)

※ 上級クラスB在籍者はマスターズクラスでも泳ぐことができます。

★参加費
(税込み)

21回以上	20,000円	入館料込
20回	18,000円	
12回	12,000円	
8回	9,600円	
6回	8,000円	
4回	6,000円	
1回	2,000円	

只今受付中

※ 練習開始後の回数変更及び返金は出来ませんのでご了承ください。

※ 消化できなかった練習分は通常入館券としてご利用ください。(3月28日までの有効期限)

★個人レッスン(通期)

指導料 3,240円(入館料別)

30分間のマンツーマン、練習日、練習時間・指導内容・担当はご相談のうえお決め下さい。

不明な点はお問い合わせください。

0557-86-2020