

2021年12月 冬特別水泳教室 【大人】

※各クラス、必要泳力をご確認の上お申し込みください。
※お申込みはお電話での受付となります。
2021年11月22日(月) 12:00～

●2日間コース ※1.0mで行います。 ◇一般男女(高校生以上)

番号	コース	時間	参加料	定員	12月	必要泳力	内容
P001	チャレンジ 50m	10:00～ 11:00	¥3,000	8名	20・24	4種目 25m以上	ターン練習を行い50mを目指します。
P002	フィン練習	10:00～ 11:00	¥3,000	8名	20・24	クロール・背泳ぎ 25m以上	フィンを使用してキックの練習を行います。
P003	バタフライ 【泳力向上】	12:00～ 13:00	¥3,000	8名	21・23	バタフライ 25m以上	バタフライの更なる泳力向上を目指して練習します。
P004	平泳ぎ 【泳力向上】	12:00～ 13:00	¥3,000	8名	21・23	平泳ぎ 25m以上	平泳ぎの更なる泳力向上を目指して練習します。

●3日間コース ※P008は水深2.5mで行います。 ◇一般男女(高校生以上)

番号	コース	時間	参加料	定員	12月	必要泳力	内容
P005	バタフライ 【初心者】	12:00～ 13:00	¥4,500	8名	20・22・24	クロール・背泳ぎ 平泳ぎ 25m以上	基礎練習から行いバタフライの習得を目指します。
P006	平泳ぎ 【初心者】	12:00～ 13:00	¥4,500	8名	20・22・24	クロール・背泳ぎ 25m以上	基礎練習から行い平泳ぎの習得を目指します。
P007	チャレンジ 100m	14:00～ 15:00	¥4,500	8名	20・22・24	4種目 25m以上	個人メドレーへのチャレンジを目指します。
P008	スイム トレーニング 【90分】	13:30～ 15:00	¥6,750	8名	20・22・24	4種目 50m以上	インターバルトレーニングによる泳力向上を目指します。

●マンツーマンコース ※1.0mで行います。1枠で最大3名まで参加可能です。 ◇一般男女(中学生以上)

番号	コーチ	時間	参加料	定員	12月	内容
P011	坂楨	10:15～ 10:45	1人で参加 ¥3,000/1人	1～3名	27	<p>お客様のご要望に合わせた指導を行います。 お申込み後に担当コーチよりご連絡させていただきますので、その際に泳ぎでお悩みしている事をお伝えください。</p> <p>※1枠につき最大3名までご参加いただけます。 ※複数名での受講を希望する場合は同時申込をお願いします。(代表者1名による申込で大丈夫です。その際に参加される方のお名前を頂戴します。) ※メンバーの追加申込は出来ませんのでご注意ください。</p>
P012	松長	11:15～ 11:45		1～3名	27	
P013	小木曾	12:15～ 12:45		1～3名	27	
P014	木坂	19:15～ 19:45	2人で参加 ¥2,500/1人	1～3名	27	
P015	清水(紀)	10:15～ 10:45	3人で参加 ¥2,000/1人	1～3名	28	
P016	清水(紀)	11:15～ 11:45		1～3名	28	
P017	松長	12:15～ 12:45		1～3名	28	
P018	手塚	19:15～ 19:45		1～3名	28	