

競泳の練習を体験してみませんか？

競泳チャレンジ クラスのお知らせ

参加対象

本山会員本科生

*一般生の方は要相談
定員 各日程10名



期 間			料金	
土	土	土	1回	2,200円
9月13日	9月20日	9月27日	3回	5,500円
時間		18:30~20:00 1時間30分練習		
対象		レベル25以上		
注意事項		希望日をご自身で選択してください		
		キャンセルは前日営業時間内までお受けします		
		キャンセルはフロントでの対応となります		
		準選手クラスのお子様と一緒に練習します		

ひとつ上のレベルを体感しよう

前日までに現金を添えてフロントにてお申し込みください。

短期間でもっと上手になりたい

少人数レッスン 開催のお知らせ

参加対象

本山会員本科生

*一般生の方は要相談

参加特典

レッスン時レベル認定あり

※合格を保障するものではありません

日時 9月組 月曜~木曜 17時30分~18時30分 除外日あり

料金 本科生 5,500円 一般生 6,600円 定員 各日程3名

*各日程に参加できる目安のレベルが設定してあります。

*キャンセルは前日営業時間まで、フロントにてお受けします。



月	火	水	木
9月15日 クロール	9月16日 背泳ぎ・平泳ぎ	9月17日 バタフライ以上	9月18日 クロール
9月22日 背泳ぎ・平泳ぎ	9月23日 バタフライ以上	9月24日 クロール	9月25日 背泳ぎ・平泳ぎ
クロール	クロールを練習します。グライドキック5M必須		目安レベル 6~9
背泳ぎ・平泳ぎ	クロール25M完泳が必須		目安レベル 10~19
バタフライ以上	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ習得済み		目安レベル 20~29

少人数なのでご希望の項目が重点的にできる

前日までに現金を添えてフロントにてお申し込みください。