

大人のための自由なスイミングスクール

お好きなレッスン・フリーコースを **毎日・何回** でも自由に参加できます

曜日	月曜日						火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						曜日												
コース	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	コース						
9:30	赤ちゃん						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						9:30												
11:00	赤ちゃん						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						10:00						
12:00	赤ちゃん						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						11:00						
12:30	赤ちゃん						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						11:30						
14:00	赤ちゃん						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						13:00
15:00	赤ちゃん						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						18:30
19:30	赤ちゃん						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						19:30
20:00	赤ちゃん						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						20:00
21:00	赤ちゃん						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						はじめてスイミング						21:00

《ベビーコース募集中！》
6ヶ月以上2歳半までの
赤ちゃんと保護者の方
月・金
10:50~
11:50まで

《学童コース募集中！》
3歳8ヶ月以上小中学生
月~金
15:50~16:50
16:50~17:50
土
13:50~14:50
14:50~15:50

JH
《中学生コース》
土曜日
19:00~20:00

※グレーのコース時間はスイート会員は利用できません。

プログラム内容

- はじめてスイミング** まったく泳げない人でも大丈夫。顔つけ浮き方立ち方呼吸の仕方を覚えます。
- やさしくクロール背泳ぎ** 基本的なことを繰り返し練習し、クロール背泳ぎを覚えます。
- やさしく平泳ぎ** 伏し泳ぎ、けのびができる方を対象とし、初歩から平泳ぎを覚えます。
- やさしくバタフライ** 1~2種目25m以上泳げる方を対象とし、バタフライを覚えます。

- フリースイム・ウォーキングコース** 自由に遊泳・歩行できるコースです。コーチの指導
- たのしく3泳法** 50m完泳を目標とし、技術・泳力の向上を目的とし
- はつらつ4泳法** 4泳法習得後、さらに泳力・技術の向上を目指します。
- アクアサイズ** 水の特性を生かし、音楽に合わせてリズムカルにレッスンします。
- 水中ウォーキング** 水の抵抗を利用して、ストレッチと歩くことを中心にカロリー消費を行います。

申込方法

入会金
年会費
月会費
顔写真
※(2.5cm3.0cmスナップ可)
印鑑
フロントにて手続き

手続き終了
したい
利用OK

入会金 2,160円
年会費 3,240円
月会費 6,480円

※10月~4月 別途暖房費540円

旭川スイミングスクール

旭川市南8条通24丁目
☎32-1212 FAX32-1241
E-mail: ass-swim@lily.ocn.ne.jp

営業時間
9:30~21:00

TEL 0166-32-1212
FAX 0166-32-1241

P 有