



# はじめて水泳教室

顔つけから始め、浮き方、立ち方など基本の基本から行い、  
けのび、バタ足までをしっかりといていねいに練習していくレッスンです。

いきなり水泳教室はちょっと…

まったく泳いだことが  
ないんですが…



泳げないからプールを  
利用するのは…

などと、お悩みであればこの機会にぜひ！  
レッスンは少人数でいていねいに行います。  
まったく泳げない、水が苦手と思っている方でも  
ゆっくり練習していくので、確実にステップアップ間違いなし！

## 1月～3月スケジュール

会場：1F 温水プール

■ 水曜 14:30～15:00  
〈担当〉 志村 宗久

1 9日、16日、23日    2 6日、13日、20日、27日    3 6日、13日、20日

■ 木曜 13:00～13:30  
〈担当〉 金秋 達哉

1 10日、17日、24日、31日    2 7日、14日、21日    3 7日、14日、28日

定員 10名

料金 7,000円 (税込) 全10回

**体験募集中**

— お申込み方法 —  
体育施設フロントで直接お申込みください  
受付開始 12月14日(金) から先着順  
(定員になり次第締め切り)

