

はじめてでも大丈夫？

身体が浮かない

息継ぎ困ってる

ラクラク泳ぎたい！

スイスイ進みたい

フォームを自分で確かめたい

トライアスロン長距離を泳ぎたい

スイムの順位が上がらない

プライベートレッスン & 少人数グループレッスン



担当インストラクター 由宇・山下・灰田

1月の実施日

・申し込み開始日

1月3日(金)

・受付での申し込み…10:00～

・電話での申し込み…10:30～

9日(木)	19日(日)	21日(火)	30日(木)	31日(金)
灰田 コーチ	灰田 コーチ	由宇 コーチ	由宇 コーチ 灰田 コーチ	山下 コーチ
① 16:10 ④ 19:00 ② 16:50 ⑤ 19:40 ③ 17:30 ⑥ 20:20	⑦ 19:00 ⑧ 19:40 ⑨ 20:20	⑩ 14:00 ⑪ 14:40 ⑫ 15:30	⑬ 11:00 ⑯ 12:20 ⑰ 16:50 ⑱ 19:40 ⑭ 11:40 ⑲ 19:00 ⑳ 19:40 ㉑ 20:20 ⑳ 19:40 ㉒ 16:10 ㉓ 17:30 ㉔ 20:20	㉕ 13:00 ㉖ 13:40 ㉗ 14:20 ㉘ 15:00

参加料金・詳細

・指導時間 30分間

・指導料 プライベート(1名)…1,100円

水中カメラを使って、フォームを確認・ご指導いたします。

グループ(3名まで)…880円/人

グループでお得にご参加いただける、3人までの少人数指導です。

・オプション ①泳法コメント付き DVD作成 … +1,100円(プライベートのみ)

さまざまなプレーヤーで再生可能なDVD形式で映像をお渡しします。

②SDカードデータコピー … +550円/回(プライベート・グループOK)

お客様からSDカードをお預かりし、撮影データを複製してお返しします。

※コーチにより、指導内容・オプションに違いがありますので、ご確認をお願いいたします。

・DVD作成には、レッスン後1週間程度のお時間をいただきます。受付にてお渡しいたしますので、ご来館の際にお立ち寄りください。

・SDカードデータコピーの注意点…SDカードはお客様にてご用意ください。(レッスン後2～3営業日お預かりいたします)・SDカード上のデータの破損、漏洩、不備、不足などいかなる場合も責任を負いかねます。・対応するSDカードはSDHC/SDXCカード(映像記録に適したもの)、容量16GB程度のもをお勧めします。・空き領域をご確認ください。容量不足時は撮影または記録ができない場合があります。

ご参加方法

2階総合受付または電話にて
事前にお申込みください。

対象

中学生以上※

※保護者の方が参加の場合に限り、小学生の参加可