

はじめてでも大丈夫？ 身体が浮かない 四泳法をなりたい フォームを自分で確かめたい スイムの順位が上がらない

そんなあなたに

息継ぎで困ってる

スイスイ進みたい

トライアスロン
長距離を泳ぎたい

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

参加料金・詳細

- ・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。
- ③おすすめトレーニング指導 … +550円/回(プライベート・グループOK)
陸上や水中でできる、あなたに必要なトレーニングをご指導いたします。

※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の)、容量16GB程度のもをお勧めします。

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

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。

10月の実施日 ・申し込み開始 10月1日(火)

・受付での申し込み…10:00～
・電話での申し込み…10:30～

① 10日 木曜日		
ゆ う 由宇 ※DVD作成は ありません。 コーチ	山下 ※DVD作成は ありません。 コーチ	灰田 コーチ
① 10:30	④ 14:00	⑥ 16:10 ⑩ 19:40
② 11:15	⑤ 14:45	⑦ 16:50 ⑪ 20:20
③ 12:00		⑧ 17:30
		⑨ 19:00

② 24日 木曜日		
山下 ※DVD作成は ありません。 コーチ	灰田 コーチ	
⑫ 14:00	⑭ 16:10	⑱ 19:40
⑬ 14:45	⑮ 16:50	⑲ 20:20
	⑯ 17:30	
	⑰ 19:00	

つくばウェルネスパーク

☎029-867-5210