

2019.5月

# ★大人コース紹介第一弾★

## レディースコース編

### レディースコースとは？！

レディースコースは「女性のみ」ご利用可能なコースとなります。

以下の時間帯・お値段でご利用頂けます。

☆月・火・木・金 11:15～13:00☆

(体操 11:15～11:45 練習 11:45～12:45 フリータイム 12:45～13:00)

☆水 11:45～13:15☆ \*水曜日のみ男性もいます

(体操 11:45～12:15 練習 12:15～13:15 フリータイム 13:15～13:30)

☆週1回コース ¥8,100

☆週2回コース ¥9,828

### ★当スクールの特徴★

#### ①体操を入念に行う

体操を30分行う事で怪我の防止に繋がります。

また、体操を続けていくと筋肉・関節の柔軟性が生まれ、泳ぎの幅が広がります。

#### ②担当コーチ制

担当コーチ制の為、日々の体調や調子を確認しながら練習を進められます。

また、個々に泳ぎの特徴を把握しているので、的確なアドバイスを提供出来ます。

#### ③3段階の泳力別指導

初級・中級・上級の3つのコースに分かれているので、泳力に合った指導を提供出来ます。

#### ④温かく優しい仲間ができます

1人で黙々と練習するのではなく、日常会話をしながら賑やかに練習が進んでいきます。

中にはフリータイムでお互いの泳ぎを確認し、指摘し合いながら上達していく方もいます。

★水泳の楽しさ

★健康促進

★人との繋がり

この3つを大切に、指導を提供していきます

