

# 2019.6月

## ★大人コース紹介第②弾★

# 成人コース編

## 成人コースとは？！

**18歳以上の男性と女性にご利用可能なコースです。**

**以下の時間帯・お値段でご利用頂きます。**

☆火・水・金 19:45~21:30☆

(体操19:45～20:15 練習20:15～21:15 フリータイム21:15～21:30)

☆土 19:00~20:45☆

(体操19:00～19:30 練習:19:30～20:30 フリータイム20:30～20:45)

☆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担当コ一千制

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。

### ③ 2段階の泳力別指導

**初中級・上級の2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。

★こんな方におすすめ★

- ①夜ご飯をしっかり食べたい！②熟睡した眠りが欲しい！③選手の模範を見たい！

- ④お酒を今以上に美味しく飲みたい！⑤日頃のストレス・疲れを解消したい！**

**夜に水泳運動を行うことで、エネルギーを消費し食欲・睡眠欲が増進します！**

また、身体を動かした後のお酒も最高です！日頃のストレス発散にも効果あり！

隣では選手コースが練習している事もあるので選手の泳ぎを間近で見れます！

**仕事帰りの疲れた体もほぐせます！水泳は食欲・睡眠欲・ストレス解消に最適です！**

見学はいつでも可能です！  
7・8月は短期教室も実施★  
是非この機会に短期教室で体験してみてください★  
きっと快適な生活を迎えられますよ★★★

夏

