



## 無料体験はこちらの時間

(注意：月末1週間を除く)

☆お電話またはフロントでお申込みください☆

**火木金**曜日

① 15時40分～16時50分

② 16時50分～18時00分

**土**曜日

③ 9時00分～10時10分

④ 10時10分～11時20分

⑤ 11時20分～12時30分

期待できる

水泳の効果

- \* 全身運動！！
- \* 心肺機能向上
- \* 免疫力UP
- \* 水の事故から  
身を守る技術  
などなど

お持ちの水着

帽子・タオルを  
お持ちください



受講の流れ

- ⇒ 受付・着替え
- ⇒ 体操室でコーチと対面
- ⇒ シャワーを浴びて  
プールでレッスン♪
- 保護者様は観覧席へ
- ⇒ 終了後コーチから総評  
を保護者様へお伝えします