

# スイムスクール

## 体験情報

日程：9月1日(日)～9月30日(月)

体験料：1000円(税込)

★★レベルによって初級・中級・上級に分かれてレッスンを行います★★

月・木曜日(20:00～21:00)クラスのみ

クラス内体験無料

【持ち物】

水着・キャップ・ゴーグル・タオル



## スイミングスクールの特徴

☆泳ぐことで、健やかに☆

水泳技術の習得、体力の向上・健康増進に

初心者の水慣れ練習に始まり、上級者は4泳法の技術向上を目指します。泳ぐことにより、筋力や心肺機能の維持、向上を図り、水泳技術の向上のみならず、体力の向上、健康増進を目指します。又、毎週同じメンバーで練習を行いますのでコミュニケーションの場としても有効です。