

# スイムスクール

## 体験情報

日程：12月2日(月)～12月26日(木)

※12/28～12/31 スクール休講のため受講不可

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★★

**無料体験 月間！！**

**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。