

3か月で全10回のスイミングスクール

# 朝の水泳教室

略して  
「あさすい」

## 内容

どの泳ぎにも共通する泳ぐ為の基本の練習と全10回の中で4種目を満遍なく練習します  
自分に合うフォームや癖の修正など、個別にアドバイスします

## 「あさすい」のススメ！

**動画撮影** で、**フォームを確認！！**

(プライバシー保護の為、撮影の承諾を頂いた上で、指導者が撮影いたします)

**50分レッスン・参加メンバー固定！**

ポイントを押さえて4種目を練習することで泳ぐための身体の使い方を習得できます！

**火曜日 9:15~10:05**

**場所：別館プール 定員：10名**

**参加費：16500円(税込)**

**受付：本館フロント**

担当インストラクター  
小堀 香織

実施日 火曜日  
1/10・17・24・31  
2/7・14・21・28  
3/7・14  
予備日：3/28

※お申し込み時に参加費のお支払いをお願いいたします。  
※お支払い後のご返金はいたしかねます。ご了承下さい。