### この機会に、習い事始めませんか?

# はじめてでも安心!



# るスイミング



## 実施期間

## く成人向け> 9月1日(月)~11月22日(土)

10 月

#### 成人指導付 (60分)

泳力・体力に合わせ無理のな い水泳指導を行いますので、 顔を水につけれない方から4 泳法まで安心してご参加でき

体力アップ・運動不足の解

対象 中学生以上 1回料金 1,200円(税込) 定員 各日5名

成人女性 火・金 11時00分~ 成人男女 火(初中級) 20時00分~ 木(上級) 20時00分~ 土(初中上級)11時00分~

9	月					
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

色の日からお選びください

• •					
月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	
	13 20	6 7 13 14 20 21	6 7 8   13 14 15   20 21 22	1 2   6 7 8 9   13 14 15 16   20 21 22 23	6 7 8 9 10   13 14 15 16 17   20 21 22 23 24

11	月					
日	月	火	水	木	金	H
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

らくらくアクア(30分)

対象 18才以上 1回料金 1,200円(税込) 定員 各日5名

ウォーキング 月・水・金 12時30分~ エアロ 火•木 12時30分~

水中で歩く動作を基本に、水の 浮力を十分に活用。

顔をつけないので水が苦手でも

エアロは、水の中で行うエアロ ビクスです。

9	月					
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

色の日からお選びください

10	月					
日	月	火	水	木	金	±
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11	月					
田	月	火	水	木	金	H
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

申込方法

ホームページトの専用サイト またはQRコードよりお申込となります。



お申込・お問い合わせ



### С┈… スウィン大宮スイミングスクール南校

さいたま市見沼区中川1010-1 048(686)4141

受付時間 月~±10:30~19:00 日 9:00~13:00

入会の特典ございます。 🧰 詳しくはホームページまたは受付まで お問合せください!

