

大人のための自由なスイミングスクール

お好きなレッスン・フリーコースを **毎日・何回** でも自由に参加できます

曜日	月曜日						火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						曜日						
コース	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	コース												
9:30							たのしく3泳法 はつらつ4泳法 はじめてスイミングを やさしく平泳ぎ						はつらつ4泳法 たのしく3泳法 はじめてスイミングを やさしく平泳ぎ						たのしく3泳法 はつらつ4泳法 はじめてスイミングを やさしく平泳ぎ												たのしく3泳法 はつらつ4泳法 はじめてスイミングを やさしく平泳ぎ						たのしく3泳法 はつらつ4泳法 はじめてスイミングを やさしく平泳ぎ						9:30
11:00																																											10:00
12:00	フリースイム・ウォーキングコース						フリースイム・ウォーキングコース						フリースイム・ウォーキングコース						フリースイム・ウォーキングコース						フリースイム・ウォーキングコース						11:00												
12:05																															11:30												
12:35																															13:00												
14:00																															17:00												
15:00	はじめてスイミング やさしく平泳ぎ バタフライ						はつらつ4泳法 たのしく青泳ぎ 平泳ぎ 水中ウォーキング (40分) はじめてスイミング (20分)						はつらつ4泳法 はじめてスイミング を やさしく平泳ぎ						はつらつ4泳法 たのしく3泳法 水中ウォーキング (40分) はじめてスイミング (20分)						はつらつ4泳法 はじめてスイミング を やさしく平泳ぎ						17:00												
19:30																															19:00												
20:00	はじめてスイミング たのしく3泳法 やさしく平泳ぎ バタフライ						団体利用						はじめてスイミング たのしく3泳法 やさしく平泳ぎ バタフライ						はつらつ4泳法 たのしく3泳法 やさしく平泳ぎ バタフライ						はつらつ4泳法 たのしく3泳法 やさしく平泳ぎ バタフライ						はつらつ4泳法 たのしく3泳法 やさしく平泳ぎ バタフライ						19:00						
21:00																																											

※グレーのコース時間はスイート会員は利用できません。

夜営業

17:00~19:00

プログラム内容

はじめてスイミング

まったく泳げない人でも大丈夫。顔つけ浮き方立ち方呼吸の仕方を覚えます。

やさしくクロール 青泳ぎ

基本的なことを繰り返し練習し、クロール・青泳ぎを覚えます。

やさしく平泳ぎ

伏し浮き、けのびができる方を対象とし、初歩から平泳ぎを覚えます。

やさしくバタフライ

1~2種目25m以上泳げる方を対象とし、バタフライを覚えます。

フリースイム・ウォーキング コース

自由に遊泳・歩行できるコースです。コーチの指導は付きません。

たのしく3泳法

50m完泳を目標とし、技術・泳力の向上を目的とし

はつらつ4泳法

4泳法習得後、さらに泳力・技術の向上を目指し

アクアサイズ

水の特性を生かし、音楽に合わせてリズミカルにレッスンします。

水中ウォーキング

水の抵抗を利用して、ストレッチと歩くことを中心にカロリー消費を行います。

申込方法

入会金
年会費
月会費
顔写真

※(2,5cm3,0cmスナップ可)
銀行キャッシュカード
または通帳・銀行印
フロントにて手続き

手続き終了
しだい

利用OK

入会金 2,200円
年会費 3,300円
月会費 8,140円

※10月~4月 別途暖房費700円

 旭川スイミングスクール

旭川市南8条通24丁目
☎32-1212 FAX32-1241
E-mail: ass-swim@lily.ocn.ne.jp

営業時間

9:30~21:00

TEL 0166-32-1212

FAX 0166-32-1241



有