

Night★Swimming School

ナイトスイム

11.12月期間限定有料レッスン

初中級クラス

担当【内田】

内容

プールでの呼吸・浮き方(伏し浮き・背浮き)
沈み方・立ち方・泳ぐ時の力の抜き方
クロール背泳ぎキック・クロールストローク・ドルフィンキック

日時

- ① 11月3.10.17.24日(火) 19:20~20:10
② 12月 1.8.15.22日(火) 19:20~20:10



スキルアップクラス

担当【原口】

内容

クロール：効率の良いストロークを取得
背泳ぎ：曲がらず真っ直ぐ泳いでみよう
平泳ぎ：ストロークとキックのタイミングを合わせて
スムーズなコンビネーション
バタフライ：うねりを取得してカッコよいフォームで泳ごう

日時

- ③ 11月5.12.19.26日(木) 19:20~20:10
④ 12月3.10.17.24日(木) 19:20~20:10



各8名定員と
なります。

参加費

1クラス受講 **3,960円**

10月15日(木) 受付スタート

📍 9階 ジュニアフロント

受付時間

火曜日～金曜日
10:30～18:00
土曜日)
8:10～16:30
日曜日)
8:30～15:30



※お申込みの際は会員証をご持参ください。

上記の日程は、1コースを使用させていただきます。