

大人スイミング

講師：BG スタッフ

レッスン内容

水慣れ～初級(呼吸法・バフリング・ボビング、水中ジャンプ、ビート板上向きキック、
ビート板下向きキック、グライドキック、キャッチアップクロール)

1 対象：) 高校生以上～ **定員4名**
※妊娠中の方は受講できません。ご了承ください。

2 日程： 第1・第3 月曜日 10:30～11:15

3 料金： 1回 レッスンチケット 400円 (入場料は別途)

2/20(月)より開始!



第1回	2/20	第7回	5/15
第2回	3/6	第8回	6/5
第3回	3/20	第9回	6/19
第4回	4/3	第10回	7/3
第5回	4/17	第11回	7/17
第6回	5/1	第12回	9/4

まずは

体験からどうぞ!

※体験料金 1回 200円

※レッスン当日 5 日前より受付。受付予約、又は電話連絡をお願いします。

※水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオルを必ずご準備ください。

※プールに入る前に化粧を落とし、貴金属類・装飾品はお外してください。