

# 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	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	コース
9:30																																											9:30
11:00				たのしくクローリング 背泳ぎ	はじめてスイミング		たのしく3泳法	はつらつ	たのしくクローリング 背泳ぎ	はじめてスイミング			はつらつ	たのしく3泳法	たのしくクローリング 背泳ぎ	はじめてスイミング			たのしく3泳法	はつらつ	たのしくクローリング 背泳ぎ	はじめてスイミング							はつらつ							はつらつ	たのしく3泳法	たのしくクローリング 背泳ぎ	はつらつ			11:00	
12:00				やさしく バタフライ	やさしく 平泳ぎ		やさしく バタフライ	4泳法	やさしく 平泳ぎ	やさしく クローリング 背泳ぎ			4泳法	やさしく バタフライ	やさしく 平泳ぎ	やさしく クローリング 背泳ぎ			やさしく バタフライ	4泳法	やさしく 平泳ぎ	やさしく クローリング 背泳ぎ							4泳法													12:00	
12:05																																										12:05	
12:35																																										12:35	
14:00					はじめて スイミング																																					14:00	
15:00					やさしく 平泳ぎ バタフライ																																					15:00	
19:30	※夜営業 19:30より						※夜営業 19:00より						※夜営業 19:30より						※夜営業 19:30より						※夜営業 19:30より																		
20:00	はじめて スイミング	たのしく 3泳法			はつらつ								はつらつ	たのしく 3泳法	はつらつ				はつらつ	たのしく 3泳法	はつらつ				はじめて スイミング	たのしく 3泳法			はつらつ							はつらつ	たのしく 3泳法	はつらつ				20:00	
21:00	やさしく 平泳ぎ	たのしく バタフライ			4泳法								やさしく 平泳ぎ	たのしく バタフライ	4泳法				やさしく 平泳ぎ	たのしく バタフライ	4泳法				やさしく 平泳ぎ	たのしく バタフライ			4泳法							4泳法						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 18:30より

※土曜日は夜営業 19:30まで

## 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。顔つき呼吸方立ち方呼吸の仕方を覚えます。

### やさしくクローリング 背泳ぎ

基本的なことを繰り返し練習し、クローリング・背泳ぎを覚えます。

### 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ム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  
したい

**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550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