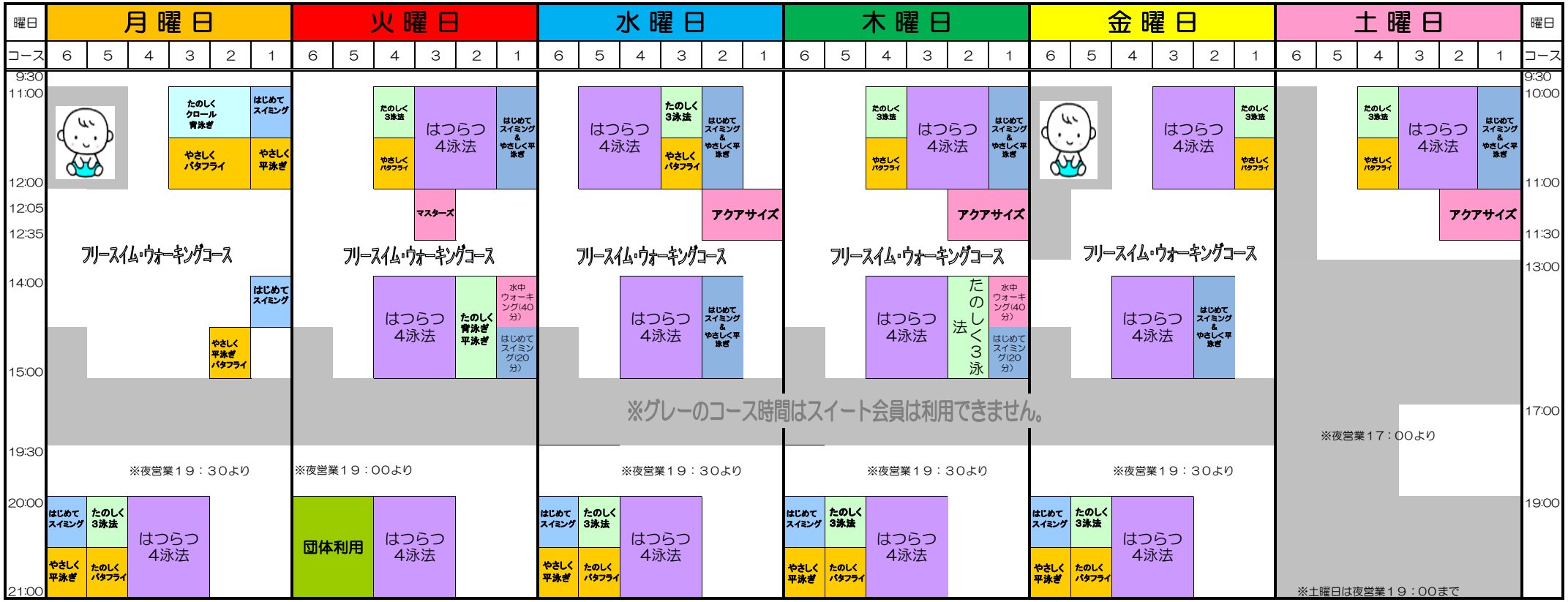
大人のための自由なスイミングスクール

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



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 背泳ぎ	基本的なことを繰り返し練習し、クロール・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ます。
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
P 有