

# 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	赤ちゃん						たのしく3泳法						はつらつ						たのしく3泳法						はつらつ						たのしく3泳法						はつらつ						9:30												
11:00	赤ちゃん						たのしくクロール背泳ぎ						はつらつ						たのしくクロール背泳ぎ						はつらつ						たのしくクロール背泳ぎ						はつらつ						11:00												
12:00	赤ちゃん						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						やさしく平泳ぎ						やさしくバタフライ						やさしく平泳ぎ						12:00												
12:05							マスターズ						フリースイム・ウォーキングコース						アクアサイズ						フリースイム・ウォーキングコース						アクアサイズ						12:05																		
12:35																																											12:35												
14:00	はじめてスイミング						はつらつ						たのしく背泳ぎ						水中ウォーキング						はつらつ						たのしく背泳ぎ						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						はつらつ						たのしく背泳ぎ						水中ウォーキング						はつらつ						たのしく背泳ぎ						はじめてスイミング						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						※夜営業 19:30より						※夜営業 17:00より						19:30												
20:00	はじめてスイミング						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						はじめてスイミング						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						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。

※土曜日は夜営業 19:00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550円



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

営業時間  
9:30~21:00

TEL 0166-32-1212  
FAX 0166-32-1241

