

いまからはじめれば.. \ (○o○) /

酒田水泳教室 成人クラス会員募集中

安心して下さい
無料体験
やってますよ!



◎入会金、年会費はありません。(スポーツ保険料470円)

◎成人クラスの水着・水泳帽子は自由です。

◎各コース共無料で1回体験入会できます。事前にお申込み下さい

コース	クラス	曜日	練習時間	月会費	特徴
水泳	おはよう	火・木から 週1回又は週2回 を選択	9:15~10:00	週1回 2,200円 週2回 3,200円	泳力、体力に応じて段階指導。水慣れからクロールの基本練習を行ない、泳法の習得向上を目指しながら健康、体力づくりを図る。 サブプール又は25mプール使用
	婦人	水・金から 週1回又は週2回 を選択	11:00~12:00	週1回 3,600円 週2回 5,000円	
	一般クラス	火・木から 週1回又は週2回 を選択	18:30~19:30	週1回 3,600円 週2回 5,000円	
	健康クラス	水・金から 週1回又は週2回 を選択	13:30~14:30	週1回 3,600円 週2回 5,000円	
アクアウォーキング	さわやかウォーキング	水・金から 週1回又は週2回 を選択	10:15~11:00	週1回 2,200円 週2回 3,200円	浮力のある水中でのウォーキングやエクササイズで、腰や膝に負担をかけず、無理なく、健康、体力作りを図る。(水泳練習は行いません) サブプール又は25mプール使用
	らくらくウォーキング	火・木・土から 週1回~週3回 を選択	13:15~14:00	週1回 2,200円 週2回 3,200円 週3回 3,700円	
アクアビクス&ウォーキング	モーニングアクアビクス&ウォーキング	火・木から 週1回又は週2回 を選択	9:15~10:00	週1回 2,200円 週2回 3,200円	音楽に合わせて、シンプルな動きで、全身を動かしながら効果的に体力アップを図る。(水泳練習は行いません) サブプール使用
	ナイトアクアビクス&ウォーキング	水・金から 週1回又は週2回 を選択	19:15~20:00	週1回 2,200円 週2回 3,200円	

* お問い合わせ 酒田水泳教室 ☎0234(33)0167(酒田市光ヶ丘3丁目1-70)