

🌸** 日程 **🌸

3月29日(火)～3月31日(木)

AM8:30～10:00

【個人メドレー強化】

1日目:バタフライ&平泳ぎ

2日目:クロール&背泳ぎ

3日目:個人メドレー & ターン練習

※初日 8:15 集合-挨拶

/ 翌日より 8:25 プールサイド集合



スポーツクラブNAS西日暮里×KITAJIMAQUATICS

～春期短期水泳教室～

◆タイムアップクラス：定員 15 名◆

△対象:小学生～高校生 / 担当:布施谷(新井・下村)

100m 個人メドレー1:30 以内で泳げる方 or

200m 個人メドレー3:10 以内で泳げる方

◆レベルアップクラス：定員 12 名◆

△対象:小学生～中学生 / 担当:長瀬(山崎)

100m 個人メドレー1:55 以内で泳げる方 or

200m 個人メドレー3:55 以内で泳げる方

効率の良いフォームを身につけ、
個人メドレーでのタイムアップを目指そう!!

※体温を計測の上、37.5 以上ある場合は
来館をお控えください。
※来館時チェックシートご記入のご協力を
お願い致します。

▽お申込方法▽

3月11日(金) 13:00～電話予約開始

【料金】 ¥13,200 (税込)

お電話にてご予約後、1週間以内にフロントにてお手続きをお願いいたします。

※ご好評につき KITAJIMAQUATICS 短期教室では
キャンセル待ちが多数見られております。

参加ご希望の方はお早目にお申し込みください。

※空きがあった場合のみ、3月21日以降に都度参加の募集をかけさせていただきます可能性がございます。例年、全日程でのお申込で満員になりますので、確約ができないことあらかじめご了承ください。

【キャンセルについて】

3月21日(月)までのキャンセル:受講料金全額返金致します。

3月22日(火)以降の返金は致しかねますので、ご了承ください。

◆開催場所◆

 スポーツクラブ NAS 西日暮里

 TEL:03-6458-3321

〒116-0013 荒川区西日暮里 5-20-1 <定休日>木曜日

<電話受付時間>平日 11:00-22:00 土 11:00-21:00

日祝 11:00-19:00