スイミング スクール

入水前に食事をされるともどす危険性があるので1～2時間前までに食べるようにお願いします。

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館	2 休館	3 休館	4 休館	5 休館	6
7	8 祝	9 休館	10 ㊌	11 ㊍	12 ㊎	13 ㊏
14	15 休館	16	17 水	18 木	19 金	20 土
21	22 休館	23	24 ㊌	25 ㊍	26 ㊎	27 ㊏
28	29 休館	30	31 水			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1 木	2 金	3 土
4	5 休館	6	7 ㊌	8 ㊍	9 ㊎	10 ㊏
11	12	13 休館	14 水	15 木	16 金	17 土
18	19 休館	20	21 ㊌	22 ㊍	23 祝 ㊎	24 ㊏
25	26 休館	27	28 水	29 木		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1 金	2 土
3	4 休館	5	6 ㊌	7 ㊍	8 ㊎	9 ㊏
10	11 休館	12	13 テスト	14 テスト	15 テスト	16 テスト
17	18 休館	19	20 祝	21	22	23
24	25 休館	26	27	28	29	30

全曜日共通

⑨・⑧級・・・16：05～17：00
⑦・⑥級

⑤・④級・・・17：05～18：00
③・②級

①・Ⓢ級 ・・・18：05～19：00

採暖室混雑を避けるため終了時刻を一部変更いたします。

奇数級は・・・9・7・5・3級
〇ありの曜日のとき
5分早くお風呂に行きます。

偶数級は・・・8・6・4・2級
〇なしの曜日のとき
5分早くお風呂に行きます。

※級の時間帯は、生徒状況により変更する事があります。

ゆうちょ引き落とし日

1月4日（木）

変更・退会締切

12月17日（日）

スイミングの効果とは？！ ⇒ 基礎体力向上 呼吸器官活性化 体脂肪燃焼 筋力向上 免疫強化 喘息改善 姿勢改善 ストレス解消 等々

スクール情報

●臨時休館や休講となった場合、
右記ＨＰのQRコードにて情報発信しておりますので、ご確認ください。
●左記はスクールの日程等の一覧となっております。

●お問い合わせ先：ドラゴンスポーツセンター　0748-58-3173

HP：QRコード

*****　裏面もご覧ください　*****