

らくらくヘルパースイミング

4月

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

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。

時間

12 : 15～13 : 00
(基礎クラス)

12 : 45～13 : 30
(クロール/背泳ぎ)

※初回は12 : 15 (基礎クラス) になります

※コーチ認定が出た場合16 : 05 へのスイミングスクールに変更可能です。

5月

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

6月

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

ゆうちょ引き落とし日

4月1日(火)

変更・退会

3月23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 ***