

らくらくヘルパースイミング

7月

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

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~のスイミングスクールに変更可能です。

8月

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

9月

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

ゆうちょ引き落とし日

7月1日(火)

変更・退会

4月22日(日)

スイミングの効果とは?! ⇒ 基礎体力向上 呼吸器活性化 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 ***