

らくらくヘルパースイミング

10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	10	11 ①
12	13	14 休館	15	16	17	18 ②
19	20 休館	21	22	23	24	25 ③
26	27 休館	28	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 へのスイミングスクールに変更可能です。

11月

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

12月

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

ゆうちょ引き落とし日

10月1日(水)

継続・退会手続き

9月21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 ***