

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 休館	7	8	9	10	11 ①
12	13 休館	14	15	16	17	18 ②
19	20 休館	21	22	23	24	25 ③
26	27 休館	28	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
～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	5 休館	6	7	8	9 ④
10	11 休館	12	13	14	15	16 ⑤
17	18 休館	19	20	21	22	23 ⑥
24	25 休館	26	27	28	29	30 ⑦

6月

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

ゆうちょ引き落とし日

4月1日(水)

変更・退会

3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 ***