

# レベルアップスイム～クロール編～

**有料スクール**

**金曜日 10:30～11:30<全10回>**

長い距離を楽に泳ぐ練習をしていきます。  
キック、プルの練習をしていきましょう。



**担当:佐藤理恵**

**【説明】**

クロールをフォームを崩さず長く泳ぐためのクラスです。  
すぐ疲れてしまう、長く泳いでみたい方、  
是非ご参加ください！

**【対象】**

クロールを泳げる方

**【内容】**

- ①スタート&ターン、フォームバランス
- ②スタート&ターン、ローリングの意識
- ③ローリングの意識、Pull技術の向上
- ④Pull技術の向上、ロング泳
- ⑤～⑦ツーストローク習得、ロング泳
- ⑧～⑨スピード練習、ロング泳
- ⑩総合



**【詳細】**

□受講料 会員様:¥21,600 (税込)

非会員様:¥32,400 (税込)

※他店舗会員様、非会員様の金額は、有料スクール参加料のみの料金となります。

□場所 プール

□開催日 1月 11・18・25日

2月 1・8・15・22日

3月 1・8・15日

□定員 8名(最少催行4名)

※最少催行人数に満たなかった場合は中止とさせていただきます。

※中止の場合は、ご連絡いたします。

**～お申込み開始日～**

会員様 12月21日(金)

非会員様 12月24日(月)

◆フロントにてお申し込みください。 ※申込期限:1月3日(木)

(お電話の受付はいたしかねます。)

※ キャンセル料について

1月3日まで 無料

1月4日～1月7日まで 受講料の50%をいただきます。

1月8日～ 受講料の100%をいただきます。

※返金はお客様の銀行口座への振込みとなります(手数料はお客様負担)