

## 呼吸を楽に泳ぐ

【担当者】 三枝遼



CHECK!



個人メドレーが泳げるようになりたい方  
4種目のフォームを見直したい方

## 【内容】

腕や足の力に頼らない泳ぎを覚える事で、疲れにくく、効率よく泳ぐことを目指します。

水中では陸上よりも使う力は少なく動けます！

効率よく疲れのない体の使い方を覚えましょう！

4月 『クロール&背泳ぎ』

5月 『平泳ぎ』

6月 『バタフライ』

## 【開催要項】

4月 4日・11日・18日・25日(全4回)  
5月 2日・9日・16日・23日(全4回)  
6月 6日・13日・20日・27日(全4回)

曜日 木曜日  
時間 19:15~20:15

場所 プール  
定員 12名(最少催行人数4名)

料金 全4回 8,800円

## ～申込に関するご案内～

申込方法 お申込み・決済はWebサイト(hacomono)となります。

申込開始日 【4月分】L・LLプラン … 3月19日(火)12:00~  
S・M・スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール

…3月中のプランによって異なります

【5月分】フルエリアプレミアム/フルエリア … 4月19日(金)12:00~  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度/マイページ

… 4月19日(金)12:00~

【6月分】フルエリアプレミアム/フルエリア … 5月20日(月)12:00~  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度/マイページ

… 5月23日(木)22:30~

申込締切 4月分…4月1日(月) 5月分…4月29日(月) 6月分…6月3日(月) 23:59まで  
(※お申込み人数が最少催行に満たなかった場合は中止とさせていただきます。)

キャンセル料 各月初回開講日前日まで…0% / 初回開講日以降…100%

返金 開講予定スクール最終日終了後の返金となります。