

# らくらくヘルバースイミング

1月

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

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  
に食べるようお願いします。

2月

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

3月

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

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



## 時間

12：10～13：00

(基礎クラス)

12：30～13：20

(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。

ゆうちょ引き落とし日

1月5日(月)

継続・退会手続き

12月21日(日)

\*\*\* 裏面もご覧ください \*\*\*