

らくらくヘルパースイミング

7月

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

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。

8月

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

9月

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

時間

12:15~13:00
(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

7月1日(水)

変更・退会

6月21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 ***