

# リトルスイミングスクール

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
11	12	13 休館	14 水	15	16	17 土
18	19	20	21 水	22	23	24 土
25	26	27	28 水	29	30	31 土

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。

## 各曜日共通

15:00~16:00

※振替制度あり

年齢または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。

2月

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

3月

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



ゆうちょ引き落とし日

1月5日(月)

継続・変更・退会

12月21(日)

\*\*\* 裏面もご覧ください \*\*\*