



2月12日（火）お申込み開始！



楽に速く泳ぐための水泳教室

毎月開催しております水泳指導歴37年升田哲雄による水泳教室！
今回の教室が最後の開催となります！
 毎回大好評の大人気の教室の為、お申込みはお早めに！



泳ぎの基礎であるスカーリングを習得し、1ストロークで進む距離を延ばせるよう、効率よく泳げる技術を身に付けていただけるようになります！



4泳法の基本的なストロークを理解していただくことができます！



日ごろの練習で使える「ドリル練習法」をご紹介します！



🌸 日 時 🌸

初級編：2月23日（土）

11：15～12：15（60分）

🌸 対 象 🌸

25m・50m単位で泳ぐ方で、
4泳法の基本的な泳ぎを
身につけたい方。

中上級編：2月27日（水）

11：00～12：00（60分）

基本的な技術からさらに高度な
技術へ。スピードや距離の向上も
目指す方。

🌸 料 金 🌸

Fパス無料 ビジター500円（レッスンフリーパスとは別料金となります）

🌸 募 集 🌸

定員各10名+ キャンセル待ち各10名

（最後の開催となりますので、キャンセル待ちは今回のキャンセル分が出た場合のみご案内いたします）

🌸 申 込 🌸

2月12日（火）10：00～フロントにて先着順

申込書のご記入と受講料（ビジターのみ）のお支払いによって受付

※お申し込み後の返金は致しかねますので、予めご了承下さい。

🌸 指導者 🌸

升田哲雄（アシスタント：山本采実）

京都水泳協会常任理事（普及委員長）、元国体京都府代表選手コーチ

（公財）日本スポーツ協会公認上級コーチ・水泳教師

継志館フィットネス