

おかげ様で大好評！！

時間が変わりました

大人の水泳教室



4月

の大人の水泳教室申込み開始は 3月1日(水) から！！
今年はぜひ水泳、プールデビューしてみませんか？

水ってとっても気持ち良いんです！！水は安らぎリラックス効果や
足腰に負担をかけず全身の筋肉を使った運動ができます。
左右対称の運動は水泳だけ！！全身のバランスを整えながら運動しましょう♪

● 60分やさしいコース ●

①毎週火曜日 12:10~13:10 計4回

会員〔2,700円(税込)〕
会員外〔6,804円(税込)〕

※ 全くのプール初心者の方
※ 25m泳げない方、泳げるようになりたい方
※ クロール・背泳ぎ完泳を目指す方

● 45分本格的コース ●

②月曜日 クロール/背泳ぎ 19:45~20:30 計4回

※ クロールと背泳ぎ完泳を目指す方
※ 25m泳げない方、泳げるようになりたい方
※ ラクに泳げるようになりたい方

③水曜日 平泳ぎ/バタフライ 19:45~20:30 計4回

※ クロールと背泳ぎがある程度泳げ
平泳ぎとバタフライ完泳を目指す方
※ ラクに泳げるようになりたい方

※ 週1回 ※
会員〔2,592円(税込)〕
会員外〔6,696円(税込)〕

※ 週2回 ※
会員〔4,320円(税込)〕
会員外〔12,528円(税込)〕

各曜日 定員5名の
みっちり少人数レッスン♪



1人1人のご希望
目標に合わせて
レッスンを進めます！！

リックルのフロントにてお問い合わせ・お申込み下さい。

※ 先着順になりますので、お早めどうぞ

2017年春は新しく何かを
始めませんか？

昔は泳げていたけど今は・・・
水泳だったら歳をとっても
できそうだけど泳げない・・・
泳ぐのをためらってる方！！
ぜひ！！大人の水泳教室に
ご参加下さい！！



FITNESS
COMMUNITY **RICL**
078-857-2000