

杉並区上井草スポーツセンター

成人特訓スイムレッスン

12月27日(水)開催

参加費 各1100円(税込み)

★ 平泳ぎ特訓教室

開催時間 9:55~11:20



★ バタフライ特訓教室

開催時間 11:30~12:55



平泳ぎ・バタフライを覚えたい方・レベルアップを図りたい方必見！
成人向け特訓スイムレッスンを開催いたします。今回のスイムレッスンは通常
レッスンよりも25分長い1時間25分で行います。平泳ぎ・バタフライそれぞれの
教室で足の動きから手の動作まで一連の動きをレッスンいたします。

対象 高校生相当以上の方

定員 各12名(先着)

申込方法 12月10日(日)9:00よりオンラインにて
申込み開始(先着順・キャンセル待ち有り)

オンライン申込は
こちらから



◇お問い合わせ◇

TAC杉並区上井草スポーツセンター

TEL 03-3390-5707

【営業時間】

平日・土曜 9:00~22:30

日曜・祝日 9:00~21:00

※注意事項

参加にはオンラインでの事前申込みが
必要です。

参加費は当日受付にて納入いただきます。
レッスン前後に自由遊泳を行う場合には
別途入場料が必要です。(1時間250円)