

おとな水泳クラス 3ヶ月カレンダー

6月

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

7月

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

8月

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

9月

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

※ はレッスン開催日となります。一部休講となるレッスンもございますので、必ずご確認ください。
 ※レッスン開始時刻には開催場所に入場していただきますようご協力をお願い致します。
 ※レッスン予定日が急遽変更になる場合もございます。館内掲示物、または渋谷区スポーツセンターホームページにて最新の情報を掲載しております。

※斜線のある日付けはレッスンのお休み日です。
 ※毎月第1第3週目の月曜日は休館日になります。

※△のついた日付けは次期申し込みの締め日です。

渋谷区スポーツセンター HPアドレス <https://shibuspo.jp/> ・ TEL 03-3468-9051

曜日	教室名	時間/担当コーチ	10%税込表示		備考
			回数	1回体験料金 / 3ヶ月料金	
月曜	スタート&ターン	10:00~11:00/アスラボスイミングコーチ (相野谷コーチ)	7回	1,530円 / 10,710円	種目変更
	効率よく泳ぐ平泳ぎ・バタフライ	11:00~12:00/アスラボスイミングコーチ (相野谷コーチ)	7回	1,530円 / 10,710円	
	水中ウォーキング	13:00~13:20/アスラボスイミングコーチ (相野谷コーチ)	7回	無料 / 都度参加のみ	種目・参加方法変更
	ワンポイントスイムアドバイス	13:30~13:50/アスラボスイミングコーチ (相野谷コーチ)	7回	無料 / 都度参加のみ	種目・参加方法変更/1週1種目 (2週目 クロ・背/4週目 平・バタ)
	腰痛予防改善水泳	14:00~15:00/アスラボスイミングコーチ (相野谷コーチ)	7回	1,530円 / 10,710円	種目変更
	クロール	19:00~20:00/アスラボスイミングコーチ (吉田・福井コーチ)	7回	1,530円 / 10,710円	※2名のコーチが 隔週の交代制 となります
	4泳法	20:00~21:00/アスラボスイミングコーチ (吉田・福井コーチ)	7回	1,530円 / 10,710円	
水曜	4泳法を楽に泳ごう	10:00~11:00/アスラボスイミングコーチ (千葉コーチ)	13回	1,530円 / 19,890円	レッスン名変更
	個人メドレーを綺麗に泳ごう	11:00~12:00/アスラボスイミングコーチ (千葉コーチ)	13回	1,530円 / 19,890円	レッスン名変更
	リラクスクロール	13:00~14:00/アスラボスイミングコーチ (相野谷コーチ)	13回	1,530円 / 19,890円	レッスン名変更
	バタフライ入門	14:00~15:00/アスラボスイミングコーチ (相野谷コーチ)	13回	1,530円 / 19,890円	種目変更
土曜	初級クロール・背泳ぎ	16:00~17:00/脇森 智志コーチ	14回	1,530円 / 21,420円	種目変更
	4泳法改善	17:00~18:00/脇森 智志コーチ	14回	1,530円 / 21,420円	
日曜	初中級クロール	17:00~18:00/アスラボスイミングコーチ (吉田コーチ)	13回	1,530円 / 19,890円	種目変更
	初中級平泳ぎ	18:00~19:00/アスラボスイミングコーチ (吉田コーチ)	13回	1,530円 / 19,890円	種目変更