

スポーツの秋

特別企画 単発スイムレッスン

10月	7日	(金)	11:00~ 11:50	各日 先着10名	料 金
	14日				1回 ¥1,100-

その名もずばり 「ストレッチ&スイム」

～レッスン内容～

①ストレッチ

まずは、水慣れ。
水中ウォーキングや、ストレッチで
ゆっくりと身体をほぐしながら
ご自身の身体の状態をしっかりチェック！
十分に身体が水中での動きに慣れた
ところでいよいよスイムです。



②スイム

ここからがこのレッスンの特徴！
指導員が個々のご希望をお聞きし
例) ・久しぶりに泳ぐので泳げるか不安
・ウォーキングしかしたことがないが
泳いでみたい等々



ご要望に即した内容のレッスンをご提案。

<お申し込み方法>

- ご来館のうえ、お申込書の提出及びその場での
ご入金をお願いいたします
申込書は館内にもございますが、ホームページより
ダウンロードもできます
(両面印刷となっておりますのでご注意下さい)
- お申込み開始日から各日程・各クラス、先着順の
受付となります
- 代行の方による受付・入金はできません
- おひとり様当りの回数制限は設けておりません
(申込書は参加日毎にご記入願います)
- 入金後の返金/変更/キャンセルはできません
- 盗難防止の為ロッカーは鍵をかけてご利用ください
(1回50円の回収式です)
- 駐車場の割引はございません

⑨レッスン当日のお申込みの場合、人数に空きが
あるかをお電話にてご確認くださいうえで
ご来館、ご参加ください

申込み開始日
9月26日(月) 10:00~
(先着順受付)

料金：1回¥1,100-

<金沢プール>

〒236-0003

横浜市金沢区幸浦2-7-1

☎ 045 (789) 2181

営業時間 9:00 ~ 20:00



<Twitter>

金沢プール(リネット金沢)

@rinetu001