

冬休み

目標をもって...  
チャレンジしよう!

# ステップアップコース! のお知らせ



今年の冬休みも  
体力・泳力アップのチャンス!  
スイミングに通っていない  
お友達も参加できます

参加しよう!  
1 1

## 4日間でしっかり上達

- 1 毎日練習なので上達がはやい!
- 2 上手になると進級もはやい!
- 3 練習量アップで体力もついてくる!

冬だからこそ  
ステップアップコースで  
しっかり身体を  
動かそう!!!



### およぐための基本ポイントってナニ?

<p><b>呼吸</b></p> <p>鼻からブクブクを出そう!</p>	<p><b>キック</b></p> <p>膝をのりたキックをしよう!</p>	<p><b>姿勢</b></p> <p>まっすぐに浮きましょう!</p>	<p><b>手の動き</b></p> <p>きれいに手を回しましょう!</p>
--------------------------------------	--	--------------------------------------	---

### 練習することをおしえて!

<p><b>ホワイトキャップで練習すること!</b></p> <p>楽しく水慣れレッスンをする中で、基本的な呼吸、キック、姿勢などの練習をします。</p>	<p><b>レッドキャップで練習すること!</b></p> <p>4種目を泳げるようになるための技術練習をします。失敗をかきながら上手になろう。</p>	<p><b>イエローキャップで練習すること!</b></p> <p>4種目を50m泳げるように練習します。ターンもきれいに出来るようになるろう!</p>	<p><b>ブルーキャップで練習すること!</b></p> <p>50mを早く泳げるように練習します。きれいなフォームで、ベストタイム目指そう!</p>
---	--	--	--

### 詳しい日程表

期 間	時 間	対 象	定 員
12月26日(月)~29日(木)	10:45~12:00	3才以上	85名



★12月29日(木)にテストを行います。  
テスト日にお休みされる方は12月28日(水)に代わりのテストを行います。  
前もって担当インストラクターもしくは、事務所スタッフにお申し付け下さいませ。  
★会員の方のみステップアップコース期間中にお休みされた分の振り替えは、1月中に通常練習でお取り下さい。

### 参加費用



4日間連続コース	会員の方: 6,380円
	一般の方: 6,600円

※参加費はすべて消費税を含んだ金額です。

### 受付方法

**受付開始**

**WEB 先行予約**  
11/27(日)9:00~  
**TEL・カウンター**  
11/28(月)12:00~

WEBからの  
お申込みはこちらから  
HP・QRコード

※カウンター及びWEBでの直接申し込みの他、お電話でのご予約受付いたしております。  
尚、ご予約1週間以内にご入金下さいませ。

### 締切日

12月17日(土) ※定員になり次第締め切らせて頂きます。  
締切日を過ぎてからの返金はいたしかねます。

※今回のステップアップコースはバスの運行はございません。  
ご了承下さいませ。

お問い合わせ お申し込み 新田塚スイミングスクールやしろ TEL 0776 36-8222



## 冬休みステップアップコース 申込書



ふりがな	年齢	予約No.
氏名	電話番号	いつもの練習曜日
		曜日 時

上記のステップアップコースに参加することに同意し、現金 6,380 円を添えて申し込みます。  
あらかじめ欠席する日がございましたら、ご連絡下さい。  
欠席日( )

保護者署名