

<<スイミングスクール体験>>

① 体験したいクラスを予約する。

ご希望の日時・クラスをご連絡ください。

※在籍状況によりお受けできない場合もございます。



<<各クラスレベル基準>>

A クラス(初級)・・・クロール、背泳ぎの習得を目指すクラス

B クラス(中級)・・・クロール、背泳ぎ、平泳ぎの習得を目指すクラス

C クラス(上級)・・・クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの習得を目指すクラス

E クラス、S クラス(マスターズ)・・・4 種目習得した方が、更に技術向上や体力向上を目指すクラス

スイム&ウォーク・・・水中歩行、ストレッチ、泳ぎ(クロールと背泳ぎ)を組み合わせ、リラックス筋力バランスを整えるクラス

水中運動クラス・・・機能改善エクササイズやリズムアクアで体力アップや筋力バランスを整えケガ防止やきれいな姿勢を作るのを目的とするクラス(顔は水につけません。)

当日の持ち物:水着・ゴーグル・スイムキャップ(左記 3 点はレンタルがございます。)

水分補給できるもの

② 体験当日、レッスン時間より 15 分ほど前にご来館

体験シートのご記入・館内利用説明があります。

その後、ロッカーでお着替えいただきプール道具+水分補給+タオル

を持ってプールに移動

③ レッスン開始！！



水の中の世界を体験してください！楽しいですよ～♪

④ レッスン終了

プールサイドにあるスパゾーンでひと休み。帰りにアンケートのご記入

⑤ フロントにカードを返却してご退館！！

また水の世界を楽しみましょう！！ 是非ご入会お待ちしております！！

TEL:0422-71-0321 セサミスイミングスクール三鷹