

撮影した動画はDVDにしてプレゼント

☆泳力向上クラス☆

指導付ビデオフォーム撮影

お申込み：先着順

H30.12/16(日)10時～H31.1/6(日)

受付または電話 042-370-2280



各クラス全4回 指導員：相島
月曜15時～16時30分 1/7、21、2/4、3/11
土曜19時～20時30分 1/12、26、2/9、3/16

場所 オーエンス健康プラザ

定員 各5名

対象 16歳以上、希望泳法
で25m完泳できる方

参加費 9500円

一人一人にアドバイス&指導!! ※教室後施設利用1h付
(土曜:教室前)

第1回 記録測定&指導

第2回 ビデオ撮影2回 & 指導

第3回 陸上トレーニング

第4回 ビデオ撮影2回 & 指導
記録測定