

1級対象

# レベルアップコース

今の練習では物足りない人！もっと速くなりたい人！

**参加者募集！！**

ストップウォッチを使ってタイムを意識しながらの練習や、得意種目の集中練習などをおこないます

- |           |   |
|-----------|---|
| 1. 練習スタート | 平成22年4月15日（木）～                                  |
| 2. 練習曜日   | 毎週木曜日（休館日はお休みです）                                |
| 3. 時間     | 入場18：00～ 体操は各自<br>レッスン18：30～19：20               |
| 4. 対象     | 現在1級会員  |
| 5. 定員     | 各週10名   |
| 6. 申込み    | 練習前日19：00まで、直接受付・電話できます<br>（メールは不可）             |
| 7. 入金     | 受付にて現金入金、当日入金もお受けします<br>（キャンセル・お休みした場合は返金いたします） |
| 8. 金額     | 1回／840円（税込み）                                    |
| 9. 持ち物    | 水泳道具・ジェットブイ・パドル                                 |

※このコースへの振替はできません

※水着・帽子の指定はございません

但し、競泳用の帽子・水着とします

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓  
タイムアップ・自己ベストを狙っちゃおう！！