

# スイミングスクール レッスンプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:30							
11:30	成人午前	成人午前		成人午前	成人午前		
12:30							
13:30							
14:00	成人午後			成人午後			
15:00							
16:00							
17:00						成人午後	
18:00							
19:00	成人夜	成人夜		成人夜	成人夜		
20:00							

入会金

0円

手数料

0円

成人4回コース (月4回) ￥6,680

好きな時間・曜日に、月4回スクールを受講できます。

成人フリーコース (無制限) ￥11,000

好きな時間・曜日に、月に何回でもスクールを受講できます。

営業時間 平日 9:30~22:00 日・祝日 9:30~21:00

休館日 年末年始 (施設点検日を除く)

お問合せ ラクトスポーツプラザ TEL075-501-3377

## 開催日時

**午前コース** 【曜日】 月・火・木・金  
【時間】 11:30~12:30

**午後コース** 【曜日】 月・木  
【時間】 14:00~15:00

**午後コース** 【曜日】 土  
【時間】 17:00~18:00

**夜コース** 【曜日】 月・火・木・金  
【時間】 19:00~20:00

## クラス内容

### 初級コース

水泳の基本から、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得

### 中級コース

ゆっくり長い距離・速く泳ぐ練習など、4泳法の泳ぎの向上