

上級クラス（水色・黒クラス）特別練習会（1月）

～学年が上がる前、最後の追い込み！～

- 実施日 ① 2026年1月11日（日）
② 2026年1月18日（日）
③ 2026年1月25日（日）
- 時間 AM8:00～9:00
- 場所 セントラルウェルネスクラブ成瀬
- 対象 ジュニアスイミングスクール 水色クラス・黒クラス在籍の方
- 担当 五十嵐チーフインストラクター
- 内容 ① 1/11（日） 各種テクニック練習（泳ぎ・スタート・ターンの技術）
② 1/18（日） 持久力練習（体力向上を目的とした内容）
③ 1/25（日） スピード練習（スピード能力向上を目的とした内容）
- 定員 各日20名 *最少催行3名（各日、2日前までに催行判断）
- 参加費 1回 1,650円（税込） キャンセル料について：開始2日前まで無料・前日50%・当日以降 全額
- 申込方法 （1）2025年12月15日（月）12:00より、お電話、または直接のご予約となります。
（2）ご予約後、1週間以内に申込用紙と費用を添えて、レセプションにて本申し込みを
お願い致します。尚、各日2日前までには必ず本申し込みをご完了ください。
- 連絡事項 ・特別練習会となります。進級チェックは行いません。
・催行中止の場合は、各日前日までにご連絡いたします。
・当日、保護者の方のギャラリー観覧は可能ですが、フロント手続きは10:00以降と
なります。予めご承知おきください。



五十嵐（いがらし）チーフインストラクター

- 指導歴25年
- 日本スポーツ協会 公認水泳コーチ4
- 当クラブ選手育成コース ヘッドコーチ
- この機会にみんなで速く泳ぐコツを覚えましょう！