

# 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 AM 8:00～9:00

●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

●担当者 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！