



泳力向上教室 〈中学生水泳〉

水泳したい中学生も
水泳が苦手な中学生もみんな集まれ！
フィットネ斯拉スタはキミを待っている！
ラスタでは2コースご用意しました！

Aコース

時 間：16：30～17：20

受講料：1,200円(税込)

1回ずつ支払い

講 師：フィットネス職員

Bコース

時 間：17：30～18：45

受講料：4,800円(税込)

毎月払い

講 師：成田昂平

Aコース対象

泳ぎの苦手な中学生

Bコース対象

クロールで20M以上泳ぐ
ことができる中学生

一期一泳
一緒に泳グウ！

詳しくは
裏面を
ご覧ください

2025(令和7)年度 「泳力向上」教室

コース名	A
1回ごと申込みをする	
対象	中学生
	泳ぎが苦手
時間	16:30～17:20
曜日	土曜
定員	8名
	日 程(日)
5月	10
6月	7
7月	5

コース名		B		
申込みの月から毎月払:3月28日まで継続する				
対象	中学生			
	3泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)が20m泳げる			
時間	17:30~18:45			
曜日	土曜			
定員	8名			
	日 程(日)			
5月	10	17	24	31
6月	7	14	21	28
7月	5	12	19	26
8月	2	9	23	30
9月	6	13	20	27
10月	4	11	18	25
11月	1	8	15	22
12月	6	13	20	27
1月	10	17	24	31
2月	7	14	21	28
3月	7	14	21	28

【申 込】 フィットネスラスタ(ラスタホール4F)フロント： ☎072-781-4888

ABとも申込みは、4/17から先着順です。

【現金取扱時間または電話受付時間】

平日10:00～20:45 日祝10:00～16:15

休館日:火曜日(祝休日の場合は翌平日)、年末年始(12/29～1/3)

【内 容】 Aコース:泳ぎの苦手な中学生

1回ごと申込みをする講座

Bコース:3泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)が20m泳げる中学生

申込みの日から3月28日まで継続する講座

【曜 日】 土曜日

【定 員】 各コース8名

【受 講 料】 Aコース:1,200円(税込)/回:1回ずつ支払

Bコース:4,800円(税込) /月(4回):毎月払(前月の末までに翌月分の支払)

【場 所】 フィットネスラスタ内プール(ラスタホール4F)

【持ち物】 水着、水泳帽、タオル、ゴーグル、水筒

【講 師】 成田昂平(+フィットネス職員)

【キャンセル規定等】 教室開講日の前日の午後5時までに連絡いただいた場合は、返金します。

講座開講初日の前日が休館日の場合はその前日になります。

Aコースについて

1回ごとのお申込みになります。

Bコースについて

基本、継続の教室です。辞められる場合はキャンセル規定に準じます。

キャンセルとは開始前または1か月単位です。1回ごとの返金はしません。

【確認事項等】 エレベーターで4Fに上がってください。

受講料は、申込時に4Fフロントでお支払いください。

10分前入場です。それまでは、フィットネスフロント前でお待ちください。

できるだけ更衣は済ませておいてください。

(日焼け止めを落とし、水着を下に着ているとスムーズです)

見学不可。

撮影不可。

教室終了後、更衣室に入られるときは水着を脱いで入り、

更衣室を濡らさないようにしてください。

ホームページ・広報紙等に使用する写真等の掲載に不同意の方は、スタッフにお声がけください。

(掲載する際は、必ず声をかけます。)

天災・講師の急病等により日程変更となる場合があります。

(決定次第、フィットネスラスタホームページの「お知らせ」の所に掲載します)