成人スイミングスクールを
ご紹介致します！

【成人スイミングスクールとは？】
- お客様の泳力に合わせた定員制のグループレッスンです
- お客様一人一人に合った個別指導をさせて頂いております
- 週１回決まった曜日・時間で実施致します
- １時間のレッスンで集中し上達しやすいです
- 目標をもって継続して練習することができます

【泳力向上以外の効果】
- 心身のリラックス
- 柔軟性の向上
- 関節稼動域を広げる
- 普段とは違う達成感

担当コーチ 一覧

安倍コーチ　安達コーチ　小林コーチ　大石コーチ　笹山コーチ　明石コーチ　安田コーチ

石村コーチ　田中コーチ　武井コーチ　徳武コーチ

写真準備中 NEW　若林コーチ

写真準備中 NEW　一柳コーチ

成人スクール担当・空き状況表

曜日	時間	クラス	担当	入会
火	11:00～12:00	初級	明石	○
		中上級	若林	○
	20:00～21:00	初級	小林	○
		中上級	笹山	○
水	11:00～12:00	初級	武井	○
		中上級	安田	○
	20:00～21:00	初級	石村	○
木	11:00～12:00			
		中上級	田中	○
	20:00～21:00	初級	安達	○
		中上級	笹山	○

曜日	時間	クラス	担当	入会
金	11:00～12:00	初級	一柳	○
		中上級	安倍	○
土	11:45～12:45	初級	石村	○
		中上級	安達	○
	18:00～19:00	初級	田中	○
		中上級	大石	○
日	11:45～12:45	初級	石村	○
	12:50～13:50	上級	安達	○

※場合により担当コーチが変更になる場合があります

新規スクール受講者募集中！！
１月体験レッスン 1，１００円

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷♪03-3355-2415