ナイスこまどりスポーツクラブ

大人の健康づくりを応援します

成人水泳＆水中運動健康コース
１か月体験モニター生募集

１月度の募集
先着
各日 5 名様

１月度限定！
成人水泳・水中運動クラスで１カ月（全４回）の体験レッスンが受講できるモニター生を大募集します。
『運動習慣をつけたい。ダイエットしたい。』『クロールで２５M 泳げるようになりたい。』そんな皆様に
ナイスこまどりスポーツクラブのプールプログラムをご体験いただきたいと考え企画させていただきました。
水の特性を生かし、ご自身のレベルに合わせて運動することができるので安心して始めることができます。
一緒に健康づくりをしませんか！ご参加お待ちしております。

■募集クラス

新年新しいチャレンジをこまどりで

水泳コース

1.火曜日19:30～20:30　令和8年１月6･13･20･27日初心者

2.木曜日19:30～20:30　令和8年１月8･15･22･29日初心者

3.土曜日10:30～11:30　令和8年１月10･17･24･31日初心者

水中運動健康コース

1.水曜日13:00～13:45　令和8年１月7･14･21･28日

■定　　員　各日5名(先着)　対象18歳以上　※全４回コース　欠席しても安心の振替制度あり
■参 加 費　無料（モニター生終了後アンケートにご協力いただける方）
■受付期間　令和７年12月25(木)まで
　　申込は二次元コードより専用フォームで受付します
■持 ち 物　水着･キャップ･ゴーグル･タオルなど
■入会特典　モニター生受講から本科コースへご入会いただくと
　①入会金が無料　②初年度年会費･初月度の月会費が100%OFF
　※種別:ファミリー会員の入会も可･有効期限:体験後１週間以内

予約はこちらから

私達が担当させていただきます

火曜日19:30～20:30 初心者水泳コース

潜る、浮く、キックと基礎から練習していきます。泳げる楽しさ、プールの気持ちよさをお伝えします一緒にトライしてみませんかご参加お待ちしております。

担当コーチ　黒川　雅之

私達が担当させていただきます

木曜日19:30～20:30 初心者水泳コース

潜る、浮く、キックと基礎から練習していきます。クロール２５Mの完泳を目指して一緒にトライしてみませんかご参加お待ちしております。

担当コーチ　芹田　雄紀

私達が担当させていただきます

土曜日10:30～11:30 初心者水泳コース

クロールの基本を練習します
初めてでも安心してご参加いただけるよう練習します。個人個人のレベルに合わせて丁寧にご指導致します

担当コーチ
髙橋　直人

私達が担当させていただきます

水曜日13:00 ～13:45水中運動コース

お水が苦手、恐怖心がある、何年もプールに入っていない方にこそ、ぜひ、プールの気持ちよさを感じていただきたいです！
ゆっくり運動を心がけています
担当コーチ
池田　鉄平

大人のためのスイミング

スクール週1回･全4回コース（振替あり）

プールプログラム
モニター生募集

参加費:無料（月会費）