



10年間 ありがとう!

パレット中川

春の短期教室

3/11 (月曜日)

10:00~

受付開始

スイミング	4日間集中コース	最終日に、パレット中川基準にてのレベルチェック実施コース
	パーソナルレッスン	コーチ1名に対し、1人での30分集中コース
	グループ・パーソナルレッスン	コーチ1名に対し、3人での2日間種目別特訓コース
体操	2日間集中コース	種目別特訓コース
	パーソナルレッスン	練習したい内容をコーチとマンツーマンのコース

2019 春休み短期教室スケジュール◆スイミング◆

コース	コースNO	日程	時間	対象	定員	レッスン内容	参加レベル			
グループ・パーソナル 2日間	GP-1	3/25 (月) ~ 3/26 (火)	9:00~9:45 (45分)	新一年生~	3人	平泳ぎ 特訓	バタ足で、8M進める。 (伏し浮きで10秒浮ける)			
	GP-2					クロール 特訓				
	GP-3	3/26 (火)	10:00~10:45 (45分)	新一年生~	3人	背泳ぎ 特訓				
	GP-4					バタフライ 特訓				
	GP-5	3/29 (金) ~ 3/30 (土)	13:30~14:15 (45分)	新一年生~	3人	平泳ぎ 特訓				
	GP-6					クロール 特訓				
	GP-7					クロール 特訓				
	GP-8	3/30 (土)	14:30~15:15 (45分)	新一年生~	3人	平泳ぎ 特訓				
	GP-9					クロール 特訓				
	GP-10	3/30 (土)	15:30~16:15 (45分)	新一年生~	3人	背泳ぎ 特訓				
	GP-11					平泳ぎ 特訓				
	GP-12					クロール 特訓				
	GP-13					3人		バタフライ 特訓		
※コーチ1名に対し3名でのセミ・パーソナルレッスン						料金	会員	3,240円 (税込)	会員外	5,400円 (税込)



コース	コースNO	日程	時間	対象	定員	内容・参加レベル	特別イベント	
4日間集中コース	S-1	3/27 (水) ~ 3/30 (土)	9:00~10:00 (60分)	新一年生~	30人	クロール練習中~4種目タイムトライアル (白25~水色)	●最終日に、パレット中川基準にてレベルチェックを行います。 (認定証プレゼント)	
	S-2	3/30 (土)	10:10~10:55 (45分)	新年中~小学生	20人	顔付け苦手~クロール練習中 (赤めだか~白23)		
※最終日のレベルチェック時 (レッスンスタート後、約20分後) に、プールサイドにて保護者様による撮影が可能な時間帯を設けます。						料金	会員・会員外	7,560円 (税込)

コース	コースNO	日程	時間	対象	定員	コースNO	日程	時間	対象	定員		
パーソナル	SP-1	3/27 (水)	11:10~11:40 (30分)	新年中~中学生	2人	SP-7	3/30 (土)	11:10~11:40 (30分)	新年中~中学生	4人		
	SP-2		11:50~12:20 (30分)			SP-8		11:50~12:20 (30分)			4人	
	SP-3	3/28 (木)	11:10~11:40 (30分)		SP-9	14:45~15:15 (30分)		2人				
	SP-4		11:50~12:20 (30分)		SP-10	15:30~16:00 (30分)				2人		
	SP-5	3/29 (金)	11:10~11:40 (30分)		料金 (1日)			※1日1枠、お1人様2枠までご参加OK				
	SP-6		11:50~12:20 (30分)		3人	会員		2,160円 (税込)		会員外	3,240円 (税込)	

※コーチ1名に1名でのマンツーマンレッスン (ご希望の練習内容は、受付時にご記入いただきます)



フィットネスハウスパレット中川

TEL:045-915-7702
HP: www.fh-palet.co.jp

