

ザ・早朝ガッツリスイム 《土曜日》

開催日 7月31日(土) 入館6:00～、練習6:15～9:30、退館10:00

定員 各レベル8名/コース

対象 練習内容のレベルに合った泳力のある小学5年生以上の方

参加費 【事前支払い】2,970円(税込価格) ※本練習会に限りご家族以外の方の代理申し込みも承ります

【当日支払い】3,300円(税込価格) ※お釣りのないようご協力願います

受付 7月20日(火)よりスクールフロントにてお申し込みください

※電話予約も承ります(☎ 045 - 894 - 7550)

事前支払いをご希望の方は、練習日前日のスクールフロント営業時間中に参加費を直接ご入金ください。ご入金後にキャンセルした場合、理由の如何に問わず参加費のご返金は致しませんことをあらかじめご了承ください。

《スケジュールと練習メニュー》

6:00	スクール玄関より入場											
※ 遅刻をした場合は6:30までに入館いただければ練習にご参加いただけます												
※ 早退は何時でも可能です												
6:00 ~ 6:15 検温・手指の除菌、受付												
6:15 ~ 6:20	アップ	共通	200	m ×	1	本 ×	1	セット	サークル	-	セットレスト	-
6:22 ~ 9:25	種目自由	Aレベル	100	m ×	20	本 ×	5	セット	サークル	1:45	セットレスト	2:00
		Bレベル	100	m ×	18	本 ×	5	セット	サークル	2:00	セットレスト	1:00
		Cレベル	100	m ×	16	本 ×	5	セット	サークル	2:15	セットレスト	1:00
		Dレベル	100	m ×	14	本 ×	5	セット	サークル	2:30	セットレスト	2:00
		Eレベル	100	m ×	13	本 ×	5	セット	サークル	2:45	セットレスト	1:15
9:25 ~ 9:30	ダウン	共通	200	m ×	1	本 ×	1	セット	サークル	-	セットレスト	-
Total 6,900 ~ 10,400												
10:00	退館											

セサミスイミングスクール大船

神奈川県横浜市栄区笠間2-14-1 ☎ 045 - 894 - 7550