

12月のスイミングイベントのお知らせ

12月のスイミングプログラムのご案内です。

冬の時期は水泳のハイシーズンではありませんが、その分いくつかのスイミングプログラムを行い、プールに入っていくモチベーションを維持できるようにしていきます！

※当クラブの12月、1月の練習は3回/月となります（月会費は変わりません）規約22参照

足りない分は下記のスイミングプログラムへご参加ください！どれも参加無料となります

1000mチャレンジ



一年の終わりに、どこまで泳げるようになったか自分の力を試してみよう。

1000mを目標に、止まらずに泳ぎ続ける長距離泳を行います。長い距離を泳ぐことは、水難から命を守ることに繋がります。

1000mはとても長い距離ですが、泳ぎ切ることが出来た時には他では得られない達成感と大きな自信を持つことが出来ます。

1000m完泳者には完泳証を進呈します。

- ◆25m以上泳げる会員が対象です
- ◆年内最後の練習時にレッスンの中で実施します（12/16～22）
- ◆申し込みは不要です 期間中の練習にご参加ください

Xmasスイミング

毎年、1月に行っている、お楽しみ練習&レクリエーション会、今年はクリスマスに行います！この日はいつもの練習とちょっと変わった、ゲームや遊び要素盛りだくさんでプールをたのしむレッスンをしていきます。

小さなお子様から、しっかり泳げる上級クラスの子たちまでそれぞれの泳力にあわせて、**水をもっと愉しむ 気持ち良く身体を動かす** ことをテーマに普段とは違ったプールの時間を過ごします

プールの後にはお楽しみのプレゼントがあるかも！？

- ◆12月24日日曜日1100～1200（解散は1230頃） 原宿クラスにて行います
- ◆申し込みが必要になります

「web予約システムcoubic」から申し込みをお願いいたします

<https://coubic.com/nayuki> → カレンダーから12/24 1100-を選択、予約して下さい。予約開始は11/25 正午から、となります。

他の方法（メール等）からは受け付けられません

- ◆定員があります。先着順となります。



フリー練習

泳ぎ足りない方は、参加自由のフリー練習にもご参加ください。いつもの練習を参加のレベルに合わせておこないます。

- ◆12月24日日曜日1400～1500（解散は1515頃） 原宿クラスにて行います
- ◆申し込みが必要になります

「web予約システムcoubic」から申し込みをお願いいたします

<https://coubic.com/nayuki> → カレンダーから12/24 1400-を選択、予約して下さい。予約開始は11/25 正午から、となります。

他の方法（メール等）からは受け付けられません

- ◆定員があります。先着順となります。