

# 旭屋内プール 「パーソナルスイムレッスン」

1対1のマンツーマンレッスン  
4月より、はじめます

## 目的、要望に合わせたマンツーマン指導を行います！

「短時間で、確実に上達させたい」「水泳の基礎を、しっかりと身につけたい」  
「集団より、個人で学びたい」「苦手な水泳を得意になって、見返したい」などに  
受講していただきたいプログラムです。

45分間のレッスンで、40分「水泳指導」5分間練習内容の  
「フィードバック（任意）」を基本に進めて参ります。  
練習のポイントを絞りながらレッスンを行います。  
「苦手」を短時間で着実に克服していきます。

〈開催日時〉 毎日曜日 13:00~18:00

〈対象〉

- ①初心者（水慣れ）～
- ②4種目泳法習得したい方

〈価格〉

旭 会員様：3,850円（税込）

— 一般：4,950円（税込）

※別途施設利用料は必要

〈予約受付時間〉

前週の日曜日の10時～レッスン前日の18時まで

〈申込の流れ〉

- ①フロントで申込みをする。※電話での申し込み不可
- ②申込書を記入し、料金をお支払いをする。

〈キャンセル〉

申込日の前日までのキャンセルは、全額返金致します。

### 担当コーチはこちら！

【保有資格・指導歴】

資格

赤十字水上安全救助員Ⅰ

赤十字バドミントン講師

NESTAスイミングコンディショニングスペシャリスト

一般社団法人日本障がい者スイミング協会

障がい者水泳指導員 上級

中学校・高等学校教諭第一種免許状（保健体育）

指導歴 スイミングインストラクター 15年

スイミングパーソナル 15年

障がい児（者）指導歴 10年



かわせ しゅんぺい

川瀬 俊平

### 【45分間のレッスンの流れ】～クロールの場合～



①待機



②レッスン開始



③キックレッスン



④息継ぎ練習



⑤レッスン終了