



この夏、初めてのプール！

エイブルアカデミーの夏の短期プログラム

こんな方にオススメ！！

泳げるようになりたい！

呼吸が
苦しい！

水、怖い！
プール、苦手！

エイブルアカデミーの誇る少人数制のレッスン、
身体の自然な使い方を覚える水泳指導なら、
水が苦手なお子様でも、
怖がらずに楽しく水泳が上達できます。

3日間集中！少人数制短期水泳教室
各グループ5名限定！

第1期 7月26日(水)～28日(金) 両期共に
第2期 8月 2日(水)～ 4日(金) 13:00～14:00

対象 小学生（水泳初心者 水が怖いお子様向きです）

金額 会員 ¥8,250 会員外 ¥9,240（税込）/3日間

申込開始 6月29日(木)12:00～（先着順・定員になり次第締切）

エイブルアクアフィットネスアカデミー

TEL:03-3718-9666

● 短期水泳教室（3日間の集中レッスン）

【コース・レッスンの概要】

まだ水への怖さも伴うお子様を対象にした「初めてのプール体験」を主な目的とした短期集中のレッスンです。（今年はいわゆる「泳げる」お子様は対象外です）

エイブルスポーツのスイミングレッスンは、第1に水中での身のこなしや呼吸の仕方を学び、水中を安全に自由に動き回れるようになることを目指します。水中での安全と自由度が増してきたら、次第に水中特有の浮力を感じて「水に浮く」という段階に入ります。また、水に対する恐怖心がある多くのお子様の体はとても力が入っている状態です。水の中で脱力してできるだけリラックスできるようになることもこの段階で大事なことです。

このように今回の短期水泳教室は【泳ぎ方を習得する前の基礎】を身につけることを大きな目的としています。クロールなどの泳ぎ方を学んでいく前に、水を大好きになるためにとても大切な基礎を学んでいくことで、泳法の習得もより進みやすくなります。ぜひエイブルアカデミーでの3日間で、プールを大好きになってほしいです！

期間	第1期	2023年7月26日（水）～28日（金）
	第2期	2022年8月2日（水）～4日（金）
時間	13:00～14:00（第1期、第2期ともに）	
金額	会員 8,250円	会員外 9,240円（ともに税込）

【申込方法】

①電話での仮予約

下記の申し込み期日より、エイブルアカデミーフロントへの電話予約を開始します。氏名、泳力等の必要事項をその際に伺います。お申し込みは先着順とさせていただきます。定員となり次第、締め切る可能性もございますのでご注意ください。

申し込み期日 2023年6月29日（木）12時～各期開始日の3日前まで

②受講料の支払い

電話での仮予約後、参加費を1週間以内に当館フロントまでご持参ください。1週間以内にご入金が無い場合、キャンセルさせて頂くこともあります。

③キャンセルに関して

開催日3日前より、キャンセル料が発生致しますのでご了承ください。
（各期開催日3日前以降前日まで：参加費の30%、当日開始前連絡あり：参加費の50%、当日開始後無断キャンセル：参加費の100%となります。）

お問い合わせはエイブルアカデミーフロントまで

TEL 03-3718-9666