

マスターズコースのご案内（令和6年度）

スパールの売りは楽しさにあり！



**今より元気な
明日をつくる！**

大会参加など
目標をたてて
日々の活力に！

こんな方にも
おすすめ！

- 運動不足を感じている
- 年齢とともに代謝が落ちて太りやすくなった
- 風邪をひきやすい
- 日常に楽しみが欲しい

4泳法を正確に泳ぎたい！

①4泳法マスター
コース（初級）
4泳法（クロール・背泳ぎ・バタフライ・平泳ぎ）をきれいなフォームで泳ぎたい方に泳法指導を行います。

**楽に長く
泳げるようになりたい！**

②バラエティスイム
コース（中・上級）
健康づくりや体カアップをしたい方に泳法指導を行います。

速く泳げるようになりたい！

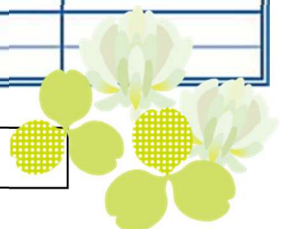
③マスターズスイマー
コース
4泳法をより速く泳ぎたい方、マスターズ水泳大会に出場したい方にスタートやターンを含むより細かい技術指導を行います。

スクール 時間割表

一生、スポーツを楽しもう！

	月	火	水	木	金	土
10:00						マスターズ ③
11:00	マスターズ ①②③			マスターズ ①②③		
12:00						
14:00		マスターズ ①②	マスターズ ①②			
15:00						
19:00	マスターズ ①②③		マスターズ ①②③			
20:00						
21:00						

※ 8月は繁忙期のためお休みになります。（詳しくは教室カレンダーをご覧ください。）



教室会費

教室の支払いは
無駄なく無理なく回数で！

回数券	回数	金額
	4回	3,300円
	8回	5,700円
	月ごと券※	8,000円

○恐縮ではありますが、返金対応は致しかねます。

Point!!

※月ごと券とは

各月1日～月末までの教室に回数制限なくご参加頂ける、教室の1ヶ月フリーパスです。

※月の途中からでもご購入頂けますが、期限は月末までとなります。ご注意ください。

8月は開催日が少ないため7月分に含まれます。

◇参考例

昨年までの

週1の方⇒4回券

週2の方⇒8回券

週3の方⇒月ごと券

年払いで教室回数を余らせてしまうことがなくなります！

※購入した回数分は年度内（3月末まで）有効



そんなにたくさん通えるかしら

まずは4回から！

今まで通り週2で通いたい

8回分を購入！使い切ったら買い足して！

大会前に集中して指導を受けたい！

月ごと券なら同月何回でも！

スパールの入会金は常に0円！



イベント

マスタースコースでは各種イベントを開催しています。泳ぐだけでなく、色んなイベントを通して会員さん同士の交流を深めています。

物販値引きや教室状況をアプリで確認！

スパールアプリもご活用ください。
SPALL
App store/Google Play
アプリのダウンロードはこちら！



スパール記録会



和気あいあいとした雰囲気で行われる日々の練習の成果を実感して楽しむイベントです。

マスタース大会



スパールの仲間、全国のマスタース出場者との交流を深め、自分を高める目標を再確認することが出来る大会です。応援団としての参加も大歓迎！

忘年会等



一年の締めくくりは楽しく盛り上がりましょう！ゲームや大会の映像上映など、催し物も盛りだくさん！

※感染状況の変化に留意し開催判断を行います。

スパールスタッフが優しく丁寧に指導致します！

山形県民の海・プール スパール
指定管理者 NPO 法人健康づくりサポート東北 21
997-1117 鶴岡市下川字龍花崎 41-86
TEL/FAX 0235-68-5121

