

マスターズコースのご案内 (平成29年度)

体力増進 🔥 **健康づくり** ★ **泳力向上**



仲間との
交流



マスターズ大会
出場

初級 初めて水泳を習う方から4泳法（クロール・背泳ぎ・バタフライ・平泳ぎ）取得を目指すコースです。

中級 各個人の目標に合わせた練習を行い、更なる泳力向上を目指すコースです。

上級 各泳法の細かい技術指導や少しずつ距離をのばした練習を行い、泳力向上を目指すコースです。

スクール 時間割表

時間	水深 25mプール 1.2m					
	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00	初 中 上			初 中 上	中 上	
11:00						
12:00						
13:00						
14:00		初 中	初 中			
15:00						
19:00						
20:00		中 上	初 中			初 中 上
21:00						

※ (月) (木) (金) の冬期 (11月~3月) の練習は11:00~12:00になります。

※ 8月は繁忙期の為、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

スパールスタッフが
優しく丁寧に指導します！



週1/月4回	1ヶ月	2,400円	
	6ヶ月	13,600円	800円お得・スパール券7枚
	1年(11ヶ月)	23,000円	3,400円お得・スパール券14枚
週2/月8回	1ヶ月	4,200円	
	6ヶ月	22,600円	2,600円お得・スパール券12枚
	1年(11ヶ月)	43,000円	3,200円お得・スパール券30枚

※ 1年とは、8月の繁忙期を除く11ヶ月となります。
 ※ 1年払いは、4月受付までとさせていただきます。
 ※ お支払い後の返金はできませんので、予めご承知おき下さい。
 ※ 教室会費は全て税込み表記となっております。

特典

ご都合で欠席の場合は他の練習日に振替ができます。
 ぜひ、ご活用ください。
 ※一般利用としてはご利用できません。

練習の後は5種類の
温かいジャグジープールで
疲れを癒しましょう！

イベント

マスターズ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。

マスターズ大会 出場



スパールの仲間と、そして全国のマスターズ仲間との
 交流を深めましょう。応援団としてのご参加も大歓迎
 です！！

記録会 出場



子どもから大人まで参加する記録会です！
 ぜひ記録会で練習の成果を発揮して下さい！



忘年会等

1年の締めくくりは楽しく盛り上がりましょう！
 ゲームやマスターズ大会の放映など、催しが盛りだくさんで
 す！

お問い合わせ
お申し込み

山形県県民の海・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