

地域最多の水泳プログラム数に挑戦!

中学生以上対象

1週間

全36プログラム

\*詳細は裏面参照

初心者から上級者まで

4泳法指導!

最優秀スイミングクラブ賞受賞記念  
9月28日まで

体験1回

500円

WEB 又はお電話にてお申込み下さい

日頃の水泳指導が評価され  
最優秀スイミングクラブ賞  
今年も受賞しました



高校生以上対象

地域最安値のフィットネスに挑戦!

スポーツクラブ南光 練馬区貫井 4-28-6

TEL:03(3999)7650

無料駐車場30台

体験1回

オータムキャンペーン  
9月28日まで

400円

WEB 又はお電話にてお申込み下さい

マシン全20台 いつでも使い放題


フィットネスエリアのマシン  
使い放題で4,950円  
お子様のスクール時間限定で  
3,200円  
14:00~18:00 限定なら  
4,500円

初心者  
大歓迎  
!!





# 水泳初心者から上級者まで対応した **36** のプログラム

	月曜日		火曜日		水曜日	
11:00 ~12:00	初心者 歩行&泳法	中上級 ロングスイム	初心者 4泳法基本	中上級 個人メドレー	初中級(11:00~11:40) 平泳ぎ基本	
12:15 ~12:45	<b>しっかり 泳法指導</b> 		初心者 筋力トレ&水中歩行		中上級(11:45~12:15) バタフライ基本	
14:30 ~15:25	初心者女性限定 4種目基本	中上級女性限定 泳力向上	初心者女性限定 4種目基本	中上級女性限定 泳力向上	初心者女性限定 4種目基本	中上級女性限定 泳力向上
20:00 ~21:00	初~上級 初心者 基本	4種目基本 個人メドレー	初心者 2種目基本	中上級 ロングスイム	初心者 3種目基本	中上級 個メ&飛込み

	木曜日		金曜日		土曜日	
11:00 ~12:00	初心者 4種目基本	中上級 個人メドレー	初心者 水中ウォーキング	中上級 ロングスイム	初心者 4種目基本	中上級 個人メドレー
12:15 ~12:45	 <b>30 km・100 km・300 kmと 泳ぐたびに記念楯を贈呈中</b> 		初心者 筋力トレ&水中歩行		初心者 筋力トレ&水中歩行	
14:30 ~15:25	初心者女性限定 4種目基本	中上級女性限定 泳力向上	初心者女性限定 4種目基本	中上級女性限定 泳力向上	初心者女性限定 (13:30~14:25)	中上級女性限定 (13:30~14:25)
20:00 ~21:00	初心者 4種目基本	中上級 個メ&ターン	初心者 4種目基本	中上級 個人メドレー	4種目基本	泳力向上

全てのレッスンに参加  
**正会員 8,200円**

学生限定  
**正会員(学割) 5,000円**

家族が会員なら  
**正会員(ファミリー割) 5,300円**

11:00~14:00 限定  
**デイトム会員 7,650円**

18:00~21:30 限定  
**ナイト会員 7,600円**

お子様のレッスン時間限定  
**ママスイミング会員 3,200円**

●正会員  
●正会員(学割)  
●正会員(ファミリー割)  
●デイトム会員  
●ナイト会員

上記の会員種別は利用可能時間内で  
**フィットネスエリアも  
ご利用頂けます**



**初心者大歓迎** **今がチャンス!**  
**マシン全20台が使い放題**

いつでもフィットネスエリア(スタジオ除く)  
**フィットネス(ジム)会員 4,950円**

学生限定  
**正会員(学割) 5,000円**

14:00~18:00 限定  
**フィットネス(アフター)会員 4,500円**

お子様のレッスン時間限定  
**パパママフィットネス会員 3,200円**

11:00~14:00 限定  
**フィットネス(デイトム)会員 5,000円**

18:00~21:30 限定  
**フィットネス(ナイト)会員 5,000円**



**スポーツクラブ南光**  
〒176-0021 東京都練馬区貫井4-28-6 TEL 03-3999-7650