



ワムでは8月26日(土)より新たに、「青木 健紘 (あおき たけひろ)」  
コーチによる、大人レッスンを実施することとなりました！  
レッスンは、不定期ではありますが、土曜日を予定！

- ① 19:00~19:45 (泳法レッスン)
- ② 20:00~20:45 (マスターズレッスン)

初回は8月26日(土)です！！

たくさんのご参加、お待ちしております！



青木コーチ

### <レッスン内容>

- ① 泳法レッスン (19:00~19:45) ※先着20名  
「マスターズ(大人)のための水中姿勢」

腰が痛い、足が痛む方におすすめ！！まずは、レッスンに参加してみましょう！

- ② マスターズレッスン (20:00~20:45) ※定員なし  
「初級・中級・上級」に分けメニューを作成し泳ぎます！

(初級:1,000m、中級:1,500m、上級2,000m)

速くなりたい！美しく泳ぎたい！など、目的は様々でOK！

各自で途中休憩しても全然OK！皆さん一緒にワムのプールで泳ぎませんか？

<実施日> 2023年8月26日(土)

<料金> ・会員様：無料 ・非会員様(ビジター)：1,000円

<定員> ① 泳法レッスン：4・5レーン (先着20名) ※定員になり次第受付終了  
② マスターズレッスン：5・6・7レーン (定員なし)

<予約> 参加をご希望される方は、受付又はお電話にてご予約が必要です！

※非会員様は電話予約後、当日支払い。(現金orPayPay)

<その他> ビジターの方は、プール利用料も合わせてお支払いいただいております。  
レッスン前後の空いている時間はご利用可能です。(最終利用21:30まで)

毎月土曜日、不定期ではありますが青木コーチによる特別レッスンを実施していきます！  
会員様は無料となっております！是非この機会を逃さずレッスンにご参加ください！  
たくさんのご参加、お待ちしております！



問い合わせはWAM事務局まで(TEL:087-879-1126)