

# 女性専用

# パーソナルレッスン

日時…令和5年4月14日～7月7日(5月5日を除く)

毎週金曜日 13時30分～14時30分

内容…ご希望に沿って対応致します。

(息つぎの習得や水中での運動方法など5歳から高齢者まで)

持ち物…水着、水泳帽子、ゴーグル(必要な方)、タオル

受講料…1回 3,000円/人

## ☆ご予約方法☆

令和5年4月3日(月)10時より

電話または直接運動場管理棟で受付します。♪

★指導者は静岡市スポーツ協会インストラクター★

(男性インストラクターの回もあります)

4月							5月							6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1	1	2	3	4	5	6					1	2	3								1
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
30																					30	31					

