

動画撮影レッスン

日曜日 13:30~15:00

★★★ レッスン年間予定 ★★★

日付	内容	場所	日付	内容	場所
4/22	動画解説	会議室	11/11	平泳ぎ	25mプール
5/20	クロール	25mプール	2/17	バタフライ	25mプール
10/21	背泳ぎ	25mプール	3/17	スタート&ターン	25mプール

開催月の1日より
申し込みを開始します

申込方法：

受付にて、申込用紙に必要事項を記入し、

レッスン当日料金をお支払いください。

料金： 1,000円 （動画解説 500円）

※ スポレスト会員以外の方は、別途施設利用料が必要

定員： 18名（実施種目で25m泳げる方）

※ 動画解説は、定員はありません

※ USBをご持参ください

※ 返却は翌日以降となります



尼崎スポーツの森 スポレスト