

白帽子クラス



# 夏の短期教室

7月のプログラムは  
これだ！！



○今の自分の泳ぎを直したい人は、、

【おすすめクラス】

バタフライ特訓クラス (1~19級対象)

平泳ぎ特訓クラス (1~19級対象)

泳力向上クラス (1~11級対象)



○どんどん進級したい人は、、

【おすすめクラス】

毎日テストクラス (12~19級対象)

進級テストクラス (1~19級対象)



8月には初めてのクラスが…

詳しくは裏面へ➡➡➡➡

# 【白帽子対象のNEWプログラム紹介】

## ★スイムキャンプクラス

特徴

1日に2,000m～3,000m程度泳ぎ込みます！  
最終日にスイムキャンプ修了証をお渡しします。  
基礎体力、心肺機能の向上を目指したい人に  
オススメです。



## ★タイムアップクラス

特徴

3日間、1種目に絞って25m又は50mの  
タイムアップを目指します！  
最終日に記録測定を行い、  
飛び込みからの測定も可能です。  
大会出場、良い成績を出したい人にオススメです。



## ★飛び込み&ターンクラス

特徴

3日間、飛び込みとタッチターン、クイックターンを  
練習するクラスです。  
飛び込みからのタイム測定を行います。  
大会出場する人にオススメです。



※スイムキャンプクラスと飛び込み&ターンクラスは  
進級対象外となります。

どのプログラムにするか決まったかな？  
みんなの申し込みを待ってるよ！！

**GOLD'S GYM** × **JAC**

〒300-0843 茨城県土浦市中村南4丁目11番7号

【営業時間】 平日/7:00～23:00 土曜日/7:00～22:00 日曜日/7:00～20:00 【休館日】 毎月第3月曜日

【受付時間】 平日/11:00～19:30 土曜日・祝日/10:00～17:30 日曜日/9:00～17:30

ゴールドジム 土浦茨城  
ジョイフルアスレティッククラブ

TEL

029-842-8833