

本荘アスしだより 2021 11月号

暗くなるのが早くなってきました。
アスレに来る時、帰る時は車に気をつけましょう！



今月の目標 忘れ物がないか確認してから帰りましょう！！

11月

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



15日(月)～20日(土) 泳力チェック
29日(月)・30日(火)は12月分の練習日です。

12月

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



26日(日)～29日(水) 短期水泳教室



無料体験レッスン

通常1,100円の体験レッスン料が無料になる
キャンペーンを開催中です！！

期間:11月13日(土)まで

対象:幼児(3歳以上)、
小中学生、成人

※おひとり様1回です。

※1日2名までです。

詳細は別紙にてお知らせしています。
ホームページをご覧ください。
お申込みはお電話で！

まだアスレを
習ってない
お友達をたくさん
誘ってね！



祝日練習

10月3日(水)と23日(火)は、
祝日のため練習時間が変わります。

☆16:00～のスクール生

10:10～11:10

☆17:20～のスクール生

11:30～12:30



泳力チェック

11月15日(月)～20日(土)は
今年最後のチェックです。

進級、合格を目指して頑張りましょう！！



☆血行にいい簡単ヨガポーズ☆

バッタのポーズ

内蔵機能の向上に効果あり！



処分 セール

前デザインの水着をお得
な価格にて販売していま
す！数には限りがありま
すので、お早めにお買い
求めください。



男子	110～150	880円
	S～LL	935円
女子	110～150	1,760円
	S～LL	1,870円

