

# 成人水泳教室

成人水泳教室 ※入会金・年会費不要です。  
 ※スイム1500、ワンポイントレッスン、水中ウォーキング30、水中ウォーキング45は、受講料無料です。利用料のみでご参加いただけます。

曜日	プログラム	時間	定員	対象	内容	開講日			実施回数	定期料金 (税込)
						7月	8月	9月		
火	アクアビクス	10:00~10:45	30	全ての方	水の抵抗、浮力を利用して行う有酸素運動のクラスです。エネルギーを消費し、たくさん運動したい方にお勧めです。	3・10・24・31	7・21・28	4・11・25	全10回	¥10,800
	はじめて水泳	11:00~12:00	15	初心者	浮き方、立ち方、進み方といった初歩的な水泳指導です。水に慣れる事からクロールの習得を目的とします。	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	全11回	¥12,980
	クロール初級	12:15~13:15	15	全ての方	クロール25mをより楽に泳げるようになることを目指します。	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	全11回	¥12,980
	4泳法	13:30~14:30	15	4種目泳げる方	4種目の反復練習を行い、個人メドレーの完泳を目指して練習します。	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	全11回	¥12,980
水	機能改善水中運動	10:00~10:45	30	全ての方	笑顔あふれる水中運動コースです。たくさんの関節、筋肉を意識して動き機能改善を目指します。終わった後の身体はスッキリ〜	4・11・18・25	1・22・29	5・12・19・26	全11回	¥11,880
	クロール50m	11:00~12:00	15	クロールで50m目指す方	クロールを50mを楽に・キレイに泳げるようになることを目指します。	4・11・18・25	1・22・29	5・12・19・26	全11回	¥12,980
	ワンポイントレッスン	13:30~14:15	なし	初心者	気になる所をコーチに相談してみましょう。	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19	全11回	¥0
	スイム1500	19:30~20:30	20	4種目泳げる方	コーチと一緒にトータル1500m目指して泳ぎましょう♪(※連続で1500mを泳ぐわけではありません。)	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19	全11回	¥0
木	アクアビクス45	9:00~9:45	30	全ての方	音楽に合わせて楽しく水中でエクササイズ♪水の中では膝や腰への負担も少なく無理なく動いていただけます。	5・12・19	2・9・23	6・13・20・27	全10回	¥10,800
	介護予防水中運動	10:00~10:45	20	全ての方	水中で足腰にかかる負担を軽くし、水の抵抗を利用して水中ウォーキングとトレーニングを行います。	5・12・19・26	2・9・23・30	6・13・20	全11回	¥11,880
	はじめて水泳	11:00~12:00	15	初心者	浮き方、立ち方、進み方といった初歩的な水泳指導です。水に慣れる事からクロールの習得を目的とします。	5・12・19・26	2・9・23・30	6・13・20	全11回	¥12,980
	背泳ぎ初級	12:15~13:15	15	クロールで25m泳げる方	背泳ぎの基本姿勢とキックの動作を中心に練習します。	5・12・19・26	2・9・23・30	6・13・20	全11回	¥12,980
金	水中ウォーキング45	13:30~14:15	30	全ての方	水の抵抗を利用して持久力や筋力アップ、シェイプアップを目的に、1km以上を目指して色々な歩き方を行うクラスです。	5・12・19・26	2・9・23・30	6・13・20	全11回	¥0
	水中ウォーキング30	10:00~10:30	30	全ての方	水の抵抗を利用して体力の維持、運動不足の解消を目的に、色々な歩き方で700~800m歩くクラスです。	6・13・20・27	3・10・24・31	7・14・21	全11回	¥0
	クロール初級	10:45~11:45	15	全ての方	クロール25mをより楽に泳げるようになることを目指します。	6・13・20・27	3・10・24・31	7・14・21	全11回	¥12,980
	平泳ぎ&バタフライ	13:30~14:30	15	クロールで25m泳げる方	平泳ぎとバタフライの練習をします。	6・13・20・27	3・10・24・31	7・14・21	全11回	¥12,980
土	クロール&背泳ぎ	12:15~13:15	15	全ての方	クロールのレベルアップと背泳ぎの基本の習得を目指します。	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・22	全11回	¥12,980
	4泳法	19:30~20:30	15	4種目泳げる方	4種目の反復練習を行い、個人メドレーの完泳を目指して練習します。	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・22	全11回	¥12,980

○教室にご参加頂くには、個人登録カードの登録が必要です。  
 ○受講料にプール利用料が含まれております。レッスン前後合わせて2時間までのご利用となります。  
 ○教室を休まれた場合は振替、もしくは1回のプール利用と代えさせていただきます。

# 子どもスイミング

子どもスイミング 全11回開催 受講料11,880円 入会金・年会費不要です。水着、スイムキャップはお持ちのものでかまいません。

曜日	クラス	時間	定員	対象・内容	開講日			実施回数	定期料金 (税込)
					7月	8月	9月		
火	幼児クラス(A)	16:30~18:30	締切	子どもの本能や興味からの動きを引きだしながらプールに親しみます。泳力:プールと親しむ~面がぶりキック	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	全11回	¥11,880
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	締切	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。泳力:プールと親しむ~平泳ぎ	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	全11回	¥11,880
	学童クラス(C)	17:50~18:50	20	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。泳力:プールと親しむ~平泳ぎ	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	全11回	¥11,880
水	幼児クラス(A)	16:30~18:30	締切	子どもの本能や興味からの動きを引きだしながらプールに親しみます。泳力:プールと親しむ~面がぶりキック	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19	全11回	¥11,880
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	締切	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。泳力:プールと親しむ~平泳ぎ	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19	全11回	¥11,880
	学童クラス(C)	17:50~18:50	20	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。泳力:プールと親しむ~平泳ぎ	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19	全11回	¥11,880
木	幼児クラス(A)	16:30~18:30	締切	子どもの本能や興味からの動きを引きだしながらプールに親しみます。泳力:プールと親しむ~面がぶりキック	5・12・19・26	2・9・23・30	6・13・20	全11回	¥11,880
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	締切	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。泳力:プールと親しむ~平泳ぎ	5・12・19・26	2・9・23・30	6・13・20	全11回	¥11,880
	学童クラス(C)	17:50~18:50	20	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。泳力:プールと親しむ~平泳ぎ	5・12・19・26	2・9・23・30	6・13・20	全11回	¥11,880
金	幼児クラス(A)	16:30~18:30	締切	子どもの本能や興味からの動きを引きだしながらプールに親しみます。泳力:プールと親しむ~面がぶりキック	6・13・20・27	3・10・24・31	7・14・21	全11回	¥11,880
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	締切	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。泳力:プールと親しむ~平泳ぎ	6・13・20・27	3・10・24・31	7・14・21	全11回	¥11,880
	学童クラス(C)	17:50~18:50	20	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。泳力:プールと親しむ~平泳ぎ	6・13・20・27	3・10・24・31	7・14・21	全11回	¥11,880
土	幼児クラス(A)	16:30~18:30	締切	子どもの本能や興味からの動きを引きだしながらプールに親しみます。泳力:プールと親しむ~面がぶりキック	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・22	全11回	¥11,880
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	締切	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。泳力:プールと親しむ~平泳ぎ	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・22	全11回	¥11,880
	学童クラス(C)	17:50~18:50	締切	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。泳力:プールと親しむ~平泳ぎ	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・22	全11回	¥11,880