

水 泳 教 室

成人水泳教室 ※入会金・年会費不要です。
 ※各ウォーキングレッスン、ワンポイントレッスン、スイム1500は、受講料無料でご参加いただけます。※別途入場料必要

曜日	プログラム	時間	定員	対象	開講日			実施回数	定期料金 (税込)	内容
					1月	2月	3月			
火	水中ウォーキング30	10:15～10:45	30	全ての方	6・13・20・27	3・17・24	3・10・17・24	全11回	¥0	プールでの運動が初めての方にオススメです。足腰への負担が軽減されますので、運動不足気味の方にもオススメです。
	はじめて水泳	11:00～11:45	15	初心者	6・13・20・27	3・17・24	3・10・17・24	全11回	¥12,100	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。
	クロール&平泳ぎ	12:00～13:00	15	クロール25mを目指す方	6・13・20・27	3・17・24	3・10・17・24	全11回	¥13,200	クロール・平泳ぎで、25mを楽にキレイに泳ぐことを目指します。
	ウォーキング&ストレッチ	13:15～13:45	30	全ての方	6・13・20・27	3・17・24	3・10・17・24	全11回	¥0	水中ウォーキングと水中でのストレッチを組み合わせ、肩こりや腰痛などの改善を目指します。
水	アクアトレーニング	10:00～10:45	30	全ての方	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	全11回	¥12,100	たくさんの関節、筋肉を意識して動かし、体力UPを目指します！！
	ゆっくい4泳法	11:00～11:45	15	クロールで25m泳げる方	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	全11回	¥13,200	まずは4泳法を覚えて、ゆっくり長く泳げるようになりましょう♪
	ウォーキング&ストレッチ	12:00～12:30	30	全ての方	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	全11回	¥0	水中ウォーキングと水中でのストレッチを組み合わせ、肩こりや腰痛などの改善を目指します。
	クロール&平泳ぎ	13:00～14:00	15	クロールで25m泳げる方	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	全11回	¥13,200	クロール・平泳ぎで、25mを楽にキレイに泳ぐことを目指します。
	スイム1500	19:30～20:30	20	4種目泳げる方	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	全11回	¥0	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。)
木	ウォーキング&スイム	10:30～11:00	20	顔を付けて泳げる方	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	全11回	¥0	歩いたり、浮きながら手や脚などを使い、いろんな動きを楽しみながら活動します。
	はじめて水泳	11:15～12:00	15	初心者	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	全11回	¥12,100	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。
	クロール&背泳ぎ初級	12:15～13:15	15	クロールで25m泳げる方	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	全11回	¥13,200	背泳ぎの基本姿勢とキックの動作を中心に練習します。
	ウォーキング&ストレッチ	13:30～14:15	30	全ての方	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	全11回	¥0	水中ウォーキングと水中でのストレッチを組み合わせ、肩こりや腰痛などの改善を目指します。
	ウォーキング&トレーニング	19:30～20:00	30	全ての方	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	全11回	¥0	水中ウォーキングと水の抵抗を利用したトレーニング等を組み合わせたクラスです。
金	コンディショニングスイム	10:00～10:45	15	全ての方	16・23・30	6・13・20・27	6・13・20・27	全11回	¥12,100	浮力を利用し、たくさんの関節を動かします
	ゆっくい4泳法	11:00～11:45	15	クロール25mを泳げる方	16・23・30	6・13・20・27	6・13・20・27	全11回	¥13,200	まずは4泳法を覚えて、ゆっくり長く泳げるようになりましょう♪
	ウォーキング&ストレッチ	12:00～12:30	30	全ての方	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20	全11回	¥0	水中ウォーキングと水中でのストレッチを組み合わせ、肩こりや腰痛などの改善を目指します。
	ワンポイントレッスン	13:00～13:45	30	クロール25mを楽に泳げる方	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20	全11回	¥0	気になる事をコーチに相談してみましょう。
土	4泳法	19:30～20:30	15	4種目泳げる方	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	全11回	¥13,200	4種目を効率よく泳ぐ！フォーム改善を目指します。

○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。
 ○教室の振替は当該クール翌月末(R7.10月末) まで可能です。※振替の回数制限はありません。

子 ど も ス イ ミ ン グ

子どもスイミング 全11回開催 受講料14,520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	開講日			実施回数	定期料金 (税込)	内容	
					1月	2月	3月				
火	A 幼児クラス	15:30～16:30	25	年少～年長	6・13・20・27	3・17・24	3・10・17・24	全11回	¥14,520	前半は泳法に繋がる練習を行い、後半にのびのびと自由に遊びながらプールに親しみます。	
	B 年長・学童クラス	16:40～17:40	40	年長～中学生	6・13・20・27	3・17・24	3・10・17・24	全11回	¥14,520		
	C 学童クラス	17:50～18:50	30	小学生～中学生	6・13・20・27	3・17・24	3・10・17・24	全11回	¥14,520		
水	A 幼児クラス	15:30～16:30	25	年少～年長	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	全11回	¥14,520		
	B 年長・学童クラス	16:40～17:40	40	年長～中学生	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	全11回	¥14,520		
	C 学童クラス	17:50～18:50	30	小学生～中学生	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	全11回	¥14,520		
木	A 幼児クラス	15:30～16:30	25	年少～年長	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	全11回	¥14,520	例) 呼気吸気、潜る、浮く、進む	
	B 年長・学童クラス	16:40～17:40	40	年長～中学生	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	全11回	¥14,520		
	C 学童クラス	17:50～18:50	30	小学生～中学生	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	全11回	¥14,520		
金	A 幼児クラス	15:30～16:30	25	年少～年長	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20	全11回	¥14,520	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。	
	B 年長・学童クラス	16:40～17:40	40	年長～中学生	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20	全11回	¥14,520		
	C 学童クラス	17:50～18:50	30	小学生～中学生	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20	全11回	¥14,520		
土	I 学童クラス	10:00～11:00	30	小学生	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	全11回	¥14,520		
	II 年長・学童クラス	11:10～12:10	40	年長～小学生	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	全11回	¥14,520		
	III 年長・学童クラス	12:20～13:20	40	年長～小学生	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	全11回	¥14,520		
	IV 幼児クラス	13:30～14:30	25	年少～年長	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	全11回	¥14,520		
	V 年長・学童クラス	14:40～15:40	20	年長～小学生	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	全11回	¥14,520		
	VI 年長・学童クラス	15:50～16:50	20	年長～小学生	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	全11回	¥14,520	例) プールと親しむ、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ	

○進級テストはございません。お子様の習得具合を見て次の段階へ随時進んでいきます。