

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、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)
						1月	2月	3月		
火	アグアピクス	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。	9・16・23・30	6・13・20・27	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。	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20	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。	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20	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。	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20	全11回	¥12,980
水	アグアサーキットトレーニング	10:00~10:45	30	全ての方	有酸素運動と筋トレを音楽に合わせて交互に行うサーキットトレーニングです。全身のボディシェイプを目指します。	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・28	全11回	¥11,880
	クロール中級	11:00~12:00	15	クロールで25m泳げる方	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。	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	全11回	¥12,980
	バタフライ初級	12:15~13:15	15	バタフライ以外の3種目で25m泳げる方	バタフライをキック動作と、腕の動作を分けて、ゆったり泳ぐバタフライを目指します。	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	全11回	¥12,980
	平泳ぎ初級	13:30~14:30	15	クロールで25m泳げる方	平泳ぎのキックである『カエル足』と、キックと呼吸のタイミングの習得を目指します。	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	全11回	¥12,980
	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。)	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	全11回	¥0
木	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。	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	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。	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	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。	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	全11回	¥12,980
	水中ウォーキング45	13:30~14:15	15	全ての方	1km以上を目指して歩きます。心拍数を測り、脂肪燃焼に適した運動強度で歩きます。	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	全11回	¥0
金	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。	12・19・26	2・9・16・23	2・9・16・23	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。	12・19・26	2・9・16・23	2・9・16・23	全11回	¥12,980
	バタフライ初級	12:00~13:00	15	バタフライ以外の3種目で25m泳げる方	バタフライをキック動作と、腕の動作を分けて、ゆったり泳ぐバタフライを目指します。	12・19・26	2・9・16・23	2・9・16・23	全11回	¥12,980
	平泳ぎ初級	13:30~14:30	15	クロールで25m泳げる方	平泳ぎのキックである『カエル足』と、キックと呼吸のタイミングの習得を目指します。	12・19・26	2・9・16・23	2・9・16・23	全11回	¥12,980
土	アグア体操	10:00~10:45	30	全ての方	ゆったりとした音楽に合わせてウォーキング、ジョギング、ジャンプと水中体操やビート板を使った体操を行う有酸素運動です。	13・20・27	3・10・17・24	3・10・17	※全10回	¥10,800
	背泳ぎ初級	11:00~12:00	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。	13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24	全11回	¥12,980
	クロール中級	12:15~13:15	15	クロールで25m泳げる方	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。	13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24	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。	13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24	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。
 ○教室の振替は行えませんのでご了承下さい。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がかまいません。

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)
					1月	2月	3月		
火	幼児クラス(A)	15:30~16:30	20	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~面かぶりキック	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20	全11回	¥11,880
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	25	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	9・16・23・30	6・13・20・27	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	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20	全11回	¥11,880
水	幼児クラス(A)	15:30~16:30	25	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~面かぶりキック	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	全11回	¥11,880
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	25	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	10・17・24・31	7・14・21・28	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	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	全11回	¥11,880
木	幼児クラス(A)	15:30~16:30	20	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~面かぶりキック	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	全11回	¥11,880
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	25	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	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	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	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	全11回	¥11,880
金	幼児クラス(A)	15:30~16:30	25	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~面かぶりキック	12・19・26	2・9・16・23	2・9・16・23	全11回	¥11,880
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	25	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	12・19・26	2・9・16・23	2・9・16・23	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	12・19・26	2・9・16・23	2・9・16・23	全11回	¥11,880
土	幼児クラス(A)	15:30~16:30	20	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~面かぶりキック	13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24	全11回	¥11,880
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	25	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	13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24	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	13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24	全11回	¥11,880