

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、スイム1000＋泳法レッスンは、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	内容	開講日			実施回数	定期料金 (税込)
						10月	11月	12月		
火	アクアピクス	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。	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11	全10回	¥10,800
	はじめて水泳	11:00～11:45	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。	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18	全11回	¥11,880
	クロール25m	12:00～13:00	15	クロール25mを目指す方	クロール25mをより楽に・キレイに泳げるようになることを目指します。	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18	全11回	¥12,980
	ウォーキング&ストレッチ	13:30～14:15	30	全ての方	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。	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18	全11回	¥0
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、筋肉を意識して動かし機能改善を目指します。終わった後の身体はスッキリ～ト	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	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。	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	全11回	¥12,980
	水中ウォーキング45	12:15～13:00	30	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。	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	全11回	¥0
	ワンポイントレッスン	13:30～14:00	15	クロールで25m泳げる方	気になる所をコーチに相談してみましよう。	3・10・17・24	7・14・21・28	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目指して泳ぎましよう♪(※連続で1500m泳ぐわけではありません。)	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	全11回	¥0
木	水中ウォーキング30	9:30～10:00	30	全ての方	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、運動不測気味の方にもオススメです。	4・11・18・25	1・8・15・29	6・13・20	全11回	¥0
	介護予防水中運動	10:15～11:00	20	全ての方	水中で足腰にかかる負担を軽減し、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。	4・11・18・25	1・8・15・29	6・13・20	全11回	¥11,880
	はじめて水泳	11:15～12:00	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。	4・11・18・25	1・8・15・29	6・13・20	全11回	¥11,880
	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。	4・11・18・25	1・8・15・29	6・13・20	全11回	¥12,980
	水中ウォーキング45	13:30～14:15	30	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。	4・11・18・25	1・8・15・29	6・13・20	全11回	¥0
	ウォーキング&トレーニング	19:30～20:00	30	全ての方	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。	4・11・18・25	1・8・15・29	6・13・20	全11回	¥0
金	水中ウォーキング30	10:00～10:30	30	全ての方	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、運動不測気味の方にもオススメです。	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	全11回	¥0
	クロール25m	10:45～11:45	15	クロール25mを目指す方	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。	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	全11回	¥12,980
	ウォーキング&ストレッチ	12:00～12:45	30	全ての方	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。	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	全11回	¥0
	平泳ぎ初級&バタフライ	10:00～10:30	30	全ての方	平泳ぎとバタフライの練習をします。どちらかのみの選択も可能です。	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	全11回	¥12,980
	スイム1000＋泳法レッスン	19:30～20:30	20	4種目泳げる方	コーチと一緒にトータル1000m泳ぎましよう。泳法レッスンも行います。	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	全11回	¥0
土	クロール&背泳ぎ	12:00～13:00	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。	6・20・27	10・17・24	1・8・15・22	全10回	¥11,800
	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。	6・20・27	10・17・24	1・8・15・22	全10回	¥11,800

○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。
 ○教室の振替が可能です。

締切

残席

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)
					10月	11月	12月		
火	幼児クラス(A)	15:30～16:30	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。※泳法指導は行いません。	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18	全11回	¥11,880
	年長・学童クラス(B)	16:40～17:40	残席	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、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18	全11回	¥11,880
	学童クラス(C)	17:50～18:50	30	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、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18	全11回	¥11,880
水	幼児クラス(A)	15:30～16:30	残席	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。※泳法指導は行いません。	3・10・17・24	7・14・21・28	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、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	全11回	¥11,880
	学童クラス(C)	17:50～18:50	30	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、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	全11回	¥11,880
木	幼児クラス(A)	15:30～16:30	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。※泳法指導は行いません。	4・11・18・25	1・8・15・29	6・13・20	全11回	¥11,880
	年長・学童クラス(B)	16:40～17:40	残席	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、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ	4・11・18・25	1・8・15・29	6・13・20	全11回	¥11,880
	学童クラス(C)	17:50～18:50	30	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、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ	4・11・18・25	1・8・15・29	6・13・20	全11回	¥11,880
金	幼児クラス(A)	15:30～16:30	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。※泳法指導は行いません。	5・12・19・26	2・9・16・30	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、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	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、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	全11回	¥11,880
土	幼児クラス(A)	15:30～16:30	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。※泳法指導は行いません。	6・13・20・27	10・17・24	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、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ	6・13・20・27	10・17・24	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、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	全11回	¥11,880

○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。