水泳教室

※入会金・年会費不要です。

成人水泳教室 ※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

アクアピクス 10:00~10:45 30 全での方 水の抵抗、浮力を利用して行う有能運動のクラスです。エネルギーを消費し、たぐさん運動したい方にお勧めです。 2・9・16・23 6・13・20・27 4・11・18 全11回 接比めて水泳 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 プロール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 プロール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 プロール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 常品を飲食業水中運動 10:00~10:45 30 全での方 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 学により 2・11回 学により 2・11回 がいる。 2・11回 学により 2・11回 学により 2・11回 水中ウォーキング45 12:15~13:00 30 全での方 北下のレーシを新に・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 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目指してみましょう。 3・10・17・24 7・14・21・28 5・12・19 全11回 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。) 3・10・17・24 7・14・21・28 5・12・19 全11回 水中ウォーキング30 9・30~10:00 30 全での方 フールでの運動が初めての方にオススメです。足庫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 水中ウルギング30 11:15~11:00 20 全での方 水中で足腰にかかる負担を軽く、水の抵抗を利用して水中カイーキングとレーニングを行います。 4・11・18・25 1・8・15・29 6・13・20 全11回 保みで水泳 11:15~12:00 15 初心者 浮きか、立ち方、進み方といった初歩的な水泳指導です。米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 対ので水泳 11:15~12:00 15 初心者 浮きが、立ち方、進み方といった初歩的な水泳指導です。米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 対ので水泳 11:15~12:00 15 初心者 浮きが、立ち方、進み方といった初歩的な水泳指導です。米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 はいびかん 11:15~12:00 15 10・10・25 m泳げる方 背泳ぎの基本を美とキン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 はいびかん 11:15~13:15 15 クロールできか泳げる方 背泳ぎの基本を美とキン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 はいびかん 11:15~13:15 15 クロールできか泳げる方 背泳での基本表的とキン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 はいびかん 11:15~13:15 15 クロールできかがらかる 11:15~13:15 15 クロールできかぶげる方 背景がの基本表的とキングを行いためのかるがよりに対します。 4・11・18・25 1・8・15・29 6・13・20 全11回 11:15~13:15~1	¥10,800 ¥11,880 ¥12,980 ¥0 ¥11,880 ¥12,980 ¥0
大 おじめて水泳 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 1년 プロール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 1년 プルーキング&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 1년 機能改善水中運動 10:00~10:45 30 全ての方 実施から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。 3・10・17・24 7・14・21・28 5・12・19 全 11년 プロール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 11년 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 11년 アンボイントレッスン 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)(※連続で1500mを泳ぐわけではありません。) 3・10・17・24 7・14・21・28 5・12・19 全 11년 水中ウォーキング30 <td< th=""><th>¥11,880 ¥12,980 ¥0 ¥11,880 ¥12,980 ¥0</th></td<>	¥11,880 ¥12,980 ¥0 ¥11,880 ¥12,980 ¥0
プロール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に 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に 機能改善水中運動 10:00~10:45 30 全ての方 実顔かよ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ツ 3・10・17・24 7・14・21・28 5・12・19 全11に グロール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に イロール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に イ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ょう。 3・10・17・24 7・14・21・28 5・12・19 全11に 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目指してみましょう。 3・10・17・24 7・14・21・28 5・12・19 全11に 水中ウォーキング30 9:30~10:00 30 全ての方 ブ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に 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。 4・11・18・25 1・8・15・29 6・13・20 全11に はどめて水泳 11:15~12:00 15 初心者 浮き方、立も方、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に はどめて水泳 11:15~12:00 15 初心者 浮き方、立も方、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に はどめて水泳 11:15~12:00 15 初心者 浮き方、立も方、進み方といった初歩のな水泳指導です。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に はどめて水泳 11:15~12:00 15 初心者 浮き方、立も方、進み方といった初歩のな水泳指導です。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に はどめて水泳 11:15~12:00 15 初心者 浮き方、立ち方、進み方といった初歩のな水泳指導です。水に慣れる事からクロールの習得を目がとします。 4・11・18・25 1・8・15・29 6・13・20 全11に はどめて水泳	¥12,980 ¥0 ¥11,880 ¥12,980 ¥0
プロール25mを目指す方 クロール25mを目指す方 クロール25mを担望のコースです。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ツ 3・10・17・24 7・14・21・28 5・12・19 全11回 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 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 フ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ょう。 3・10・17・24 7・14・21・28 5・12・19 全11回 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。) 3・10・17・24 7・14・21・28 5・12・19 全11回 水中ウォーキング30 9:30~10:00 30 全ての方 ブ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 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。 4・11・18・25 1・8・15・29 6・13・20 全11回 はどめて水泳 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 ないのではよりによりにはよりによりによりによりにはよりによりによりによりによりによりによりによりによりによりによりによりによりによ	¥0 ¥11,880 ¥12,980 ¥0
機能改善水中運動 10:00~10:45 30 全ての方 実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ツ 3・10・17・24 7・14・21・28 5・12・19 全11 に	¥11,880 ¥12,980 ¥0
The control of th	¥12,980 ¥0
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11년 フ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ょう。 3·10·17·24 7·14·21·28 5·12·19 全11년 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。) 3·10·17·24 7·14·21·28 5·12·19 全11년 水中ウォーキング30 9:30~10:00 30 全ての方 ブ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11년 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。 4·11·18·25 1·8·15·29 6·13·20 全11년 はどめて水泳 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11년	¥0
7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ょう。 3・10・17・24 7・14・21・28 5・12・19 全11년 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。) 3・10・17・24 7・14・21・28 5・12・19 全11년 水中ウォーキング30 9:30~10:00 30 全ての方 ブ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11년 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。 4・11・18・25 1・8・15・29 6・13・20 全11년 はどめて水泳 11:15~12:00 15 初心者 浮き方、並ち方、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11년	
スイム1500 19:30~20:30 20 4種目泳げる方 コーチとー緒にトータル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。) 3・10・17・24 7・14・21・28 5・12・19 全11回 水中ウォーキング30 9:30~10:00 30 全ての方 ブ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 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。 4・11・18・25 1・8・15・29 6・13・20 全11回 はじめて水泳 11:15~12:00 15 初心者 浮き方、並も方、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 日本・フィングを行います。 4・11・18・25 1・8・15・29 6・13・20 全11回 日本・フィング・フィング・フィング・フィング・フィング・フィング・フィング・フィング	¥Ω
水中ウォーキング30 9:30~10:00 30 全ての方 ブ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 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。 4・11・18・25 1・8・15・29 6・13・20 全11回 はじめて水泳 11:15~12:00 15 初心者 浮き方、並ち方、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 日本・10・10・10・10・10・10・10・10・10・10・10・10・10・	+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。 4・11・18・25 1・8・15・29 6・13・20 全11 回 はじめて水泳 11:15~12:00 15 初心者 浮き方、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 ないまた 11:15~12:00 15 初心者 アミカ、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 ないまた 11:15~12:00 15 1・8・15・29 1・8・15・29 1 1・8・15・29 1・8・15・29 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	¥0
はじめて水泳	¥0
	¥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位	¥11,880
	¥12,980
水中ウォーキン745 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匠	¥0
水中ウォーキング30 10:00~10:30 30 全ての方 ブ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匠	¥0
プロール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
金 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匠	¥0
平泳ぎ初級&パタプライ 10:00~10:30 30 全ての方 平泳ぎとパ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
2/1/1000+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泳ぎましょう。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 クロールを背泳ぎ 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	¥0
- 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、個人パ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。
- 〇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。

■ 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。

- 現口	クラス	時間	定員	対象・内容	開講日			実施回数	定期料金
唯口	777	中引用]	是	对 家⁻内台	10月	11月	12月	大心凹奴	(税込)
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	残り僅	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、パタフライ	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	残川僅	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、パタフライ	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	残り僅	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、パタフライ	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、パタフライ	4.11.18.25	1-8-15-29	6-13-20	全11回	¥11,880
	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
金	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。泳カ: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
±	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、パタフライ	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。