

# 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 | 9月末まで<br>定期料金<br>(税込8%) | 10月以降<br>定期料金<br>(税込10%) |
|----|----------------|-------------|----|--------------|---|------------|------------|---------|------|-------------------------|--------------------------|
|    |                |             |    |              |   | 10月        | 11月        | 12月     |      |                         |                          |
| 火  | 水中ウォーキング       | 10:15~10:45 | 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。      | 1・8・15・22  | 5・12・19・26 | 3・10・17 | 全11回 | ¥0                      | ¥0                       |
|    | 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。           | 1・8・15・22  | 5・12・19・26 | 3・10・17 | 全11回 | ¥11,880                 | ¥12,100                  |
|    | 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。                          | 1・8・15・22  | 5・12・19・26 | 3・10・17 | 全11回 | ¥12,980                 | ¥13,230                  |
|    | 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。                 | 1・8・15・22  | 5・12・19・26 | 3・10・17 | 全11回 | ¥0                      | ¥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。 | 2・9・16・23  | 6・13・20・27 | 4・11・18 | 全11回 | ¥11,880                 | ¥12,100                  |
|    | クロール&背泳ぎ       | 11:00~12:00 | 15 | クロールで25m泳げる方 | クロールのレベルアップと背泳ぎの基本姿勢とキック、コンビネーションの習得を目指します。                 | 2・9・16・23  | 6・13・20・27 | 4・11・18 | 全11回 | ¥12,980                 | ¥13,230                  |
|    | フラクティックスイム     | 12:15~13:00 | 15 | 全ての方         | 泳ぎながら体を整えるクラスです。  | 2・9・16・23  | 6・13・20・27 | 4・11・18 | 全11回 | ¥11,880                 | ¥12,100                  |
|    | 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。  | 2・9・16・23  | 6・13・20・27 | 4・11・18 | 全11回 | ¥0                      | ¥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。)           | 2・9・16・23  | 6・13・20・27 | 4・11・18 | 全11回 | ¥0                      | ¥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。      | 3・10・17・24 | 7・14・21・28 | 5・12・19 | 全11回 | ¥0                      | ¥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。              | 3・10・17・24 | 7・14・21・28 | 5・12・19 | 全11回 | ¥10,800                 | ¥11,000                  |
|    | 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 | 7・14・21・28 | 5・12・19 | 全11回 | ¥10,800                 | ¥11,000                  |
|    | 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。                                   | 3・10・17・24 | 7・14・21・28 | 5・12・19 | 全11回 | ¥12,980                 | ¥13,230                  |
|    | 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。                    | 3・10・17・24 | 7・14・21・28 | 5・12・19 | 全11回 | ¥0                      | ¥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々を組み合わせたクラスです。                     | 3・10・17・24 | 7・14・21・28 | 5・12・19 | 全11回 | ¥0                      | ¥0                       |
| 金  | 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・22  | 6・13・20 | 全11回 | ¥0                      | ¥0                       |
|    | 機能改善水中運動       | 10:15~11:00 | 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。 | 4・11・18・25 | 1・8・15・22  | 6・13・20 | 全11回 | ¥11,880                 | ¥12,100                  |
|    | クロール25m        | 11:15~12:15 | 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。                               | 4・11・18・25 | 1・8・15・22  | 6・13・20 | 全11回 | ¥12,980                 | ¥13,230                  |
|    | ウォーキング&ストレッチ   | 12:30~13:15 | 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。                 | 4・11・18・25 | 1・8・15・22  | 6・13・20 | 全11回 | ¥0                      | ¥0                       |
|    | 平泳ぎ初級&バタフライ    | 13:30~14:30 | 30 | 全ての方         | 平泳ぎとバタフライの練習をします。どちらかのみを選択も可能です。                            | 4・11・18・25 | 1・8・15・22  | 6・13・20 | 全11回 | ¥12,980                 | ¥13,230                  |
|    | 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。                         | 4・11・18・25 | 1・8・15・22  | 6・13・20 | 全11回 | ¥0                      | ¥0                       |
| 土  | クロール&背泳ぎ       | 12:00~13:00 | 15 | クロールで25m泳げる方 | クロールのレベルアップと背泳ぎの基本姿勢とキック、コンビネーションの習得を目指します。                 | 5・12・19・26 | 2・9・16・30  | 7・14・21 | 全11回 | ¥12,980                 | ¥13,230                  |
|    | 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。                            | 5・12・19・26 | 2・9・16・30  | 7・14・21 | 全11回 | ¥12,980                 | ¥13,230                  |

○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。  
 ○お休みされた分は他のプール教室への振替が可能です。

# 子どもスイミング

子どもスイミング 全11回開催 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 | 9月末まで<br>定期料金<br>(税込8%) | 10月以降<br>定期料金<br>(税込10%) |
|----|-------------|-------------|----|---|------------|------------|---------|------|-------------------------|--------------------------|
|    |             |             |    |   | 10月        | 11月        | 12月     |      |                         |                          |
| 火  | 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。※泳法指導は行いません。                  | 1・8・15・22  | 5・12・19・26 | 3・10・17 | 全11回 | ¥11,880                 | ¥12,100                  |
|    | 年長・学童クラス(B) | 16:40~17:40 | 40 | 年長さんから受講できます。プールに慣れることから、4泳法習得までを目指します。                       | 1・8・15・22  | 5・12・19・26 | 3・10・17 | 全11回 | ¥11,880                 | ¥12,100                  |
|    | 学童クラス(C)    | 17:50~18:50 | 35 | 小学生のお子さんが対象です。プールに慣れることから、4泳法習得を目指します。                        | 1・8・15・22  | 5・12・19・26 | 3・10・17 | 全11回 | ¥11,880                 | ¥12,100                  |
| 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                 | ¥12,100                  |
|    | 年長・学童クラス(B) | 16:40~17:40 | 40 | 年長さんから受講できます。プールに慣れることから、4泳法習得までを目指します。                       | 2・9・16・23  | 6・13・20・27 | 4・11・18 | 全11回 | ¥11,880                 | ¥12,100                  |
|    | 学童クラス(C)    | 17:50~18:50 | 30 | 小学生のお子さんが対象です。プールに慣れることから、4泳法習得を目指します。                        | 2・9・16・23  | 6・13・20・27 | 4・11・18 | 全11回 | ¥11,880                 | ¥12,100                  |
| 木  | 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                 | ¥12,100                  |
|    | 年長・学童クラス(B) | 16:40~17:40 | 40 | 年長さんから受講できます。プールに慣れることから、4泳法習得までを目指します。                       | 3・10・17・24 | 7・14・21・28 | 5・12・19 | 全11回 | ¥11,880                 | ¥12,100                  |
|    | 学童クラス(C)    | 17:50~18:50 | 30 | 小学生のお子さんが対象です。プールに慣れることから、4泳法習得を目指します。                        | 3・10・17・24 | 7・14・21・28 | 5・12・19 | 全11回 | ¥11,880                 | ¥12,100                  |
| 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。※泳法指導は行いません。                  | 4・11・18・25 | 1・8・15・22  | 6・13・20 | 全11回 | ¥11,880                 | ¥12,100                  |
|    | 年長・学童クラス(B) | 16:40~17:40 | 40 | 年長さんから受講できます。プールに慣れることから、4泳法習得までを目指します。                       | 4・11・18・25 | 1・8・15・22  | 6・13・20 | 全11回 | ¥11,880                 | ¥12,100                  |
|    | 学童クラス(C)    | 17:50~18:50 | 30 | 小学生のお子さんが対象です。プールに慣れることから、4泳法習得を目指します。                        | 4・11・18・25 | 1・8・15・22  | 6・13・20 | 全11回 | ¥11,880                 | ¥12,100                  |
| 土  | 学童クラス(S)    | 11:10~12:10 | 20 | 年長さんから受講できます。プールに慣れることから、クロール25mの習得を目指します。平泳ぎからは時間の変更をお願いします。 | 5・12・19・26 | 2・9・16・30  | 7・14・21 | 全11回 | ¥11,880                 | ¥12,100                  |
|    | 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                 | ¥12,100                  |
|    | 年長・学童クラス(B) | 16:40~17:40 | 40 | 年長さんから受講できます。プールに慣れることから、4泳法習得までを目指します。                       | 5・12・19・26 | 2・9・16・30  | 7・14・21 | 全11回 | ¥11,880                 | ¥12,100                  |
|    | 学童クラス(C)    | 17:50~18:50 | 30 | 小学生のお子さんが対象です。プールに慣れることから、4泳法習得を目指します。                        | 5・12・19・26 | 2・9・16・30  | 7・14・21 | 全11回 | ¥11,880                 | ¥12,100                  |

○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。