

# 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	内容	開講日			実施回数	定期料金 (税込)
						10月	11月	12月		
火	水中ウォーキング30	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るので、運動不測気味の方にもオススメです。	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	全11回	¥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。	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	全11回	¥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。	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	全11回	¥13,230
	ウォーキング&ストレッチ	13:15~14:00	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。	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	全11回	¥0
水	機能改善&ダイエット	10:00~10:45	30	全ての方	たくさんの関節、筋肉を意識して動かし、機能改善と脂肪燃焼を目指します！！	7・14・21・28	11・18・25	2・9・16・23	全11回	¥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・背泳ぎで、25mを楽にキレイに泳ぐことを目指します。	7・14・21・28	11・18・25	2・9・16・23	全11回	¥13,230
	ウォーキング&ストレッチ	12:15~13:00	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。	7・14・21・28	11・18・25	2・9・16・23	全11回	¥0
	クロール&平泳ぎ	13:15~14:15	15	クロールで25m泳げる方	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。	7・14・21・28	11・18・25	2・9・16・23	全11回	¥13,230
	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泳ぐわけではありません。)	7・14・21・28	11・18・25	2・9・16・23	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るので、運動不測気味の方にもオススメです。	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	全11回	¥0
	ウォーキング&スイム	10:30~11:00	20	顔を付けて泳げる方	水中ウォーキングとスイムを組み合わせたクラスです。	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	全11回	¥0
	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。	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	全11回	¥12,100
	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。	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	全11回	¥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。	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	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々を組み合わせたクラスです。	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	全11回	¥0
金	機能改善スイム	10:00~10:45	15	全ての方	水中全体の技術を取り入れ、泳いだり、歩いたりしながら身体を整えます！日々の疲れを取り除いてください(〇)/	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	全11回	¥12,100
	平泳ぎ&バタフライ	11:00~12:00	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。	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	全11回	¥13,230
	ウォーキング&ストレッチ	12:15~13:00	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。	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	全11回	¥0
	ワンポイントレッスン	13:15~14:00	30	クロール25mを楽に泳げる方	気になる事をコーチに相談してみよう。	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	全11回	¥0
土	クロール&背泳ぎ	12:30~13:30	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。	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	全11回	¥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。	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	全11回	¥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。  
 ○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12,100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	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。※泳法指導は行いません。	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	全11回	¥12,100
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	40	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	¥12,100
	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	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	全11回	¥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。	7・14・21・28	11・18・25	2・9・16・23	全11回	¥12,100
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	40	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	7・14・21・28	11・18・25	2・9・16・23	全11回	¥12,100
	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	7・14・21・28	11・18・25	2・9・16・23	全11回	¥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。	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	全11回	¥12,100
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	40	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	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	全11回	¥12,100
	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	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	全11回	¥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。	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	全11回	¥12,100
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	40	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	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	全11回	¥12,100
	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	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	全11回	¥12,100
土	年長・学童クラス(S)	11:10~12:10	20	年長~小学生を対象にクロールまでの練習を行います。泳力:プールと親しむ、クロール	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	全11回	¥12,100
	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。※泳法指導は行いません。	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	全11回	¥12,100
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	40	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	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	全11回	¥12,100
	学童クラス(C)	17:50~18:50	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、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	全11回	¥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。