

# 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	開講日			実施回数	定期料金 (税込)	内容
					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	4・11・18・25	1・8・15・29	6・13・20	全11回	¥0	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。
	はじめて水泳	11:00~11:45	15	初心者	4・11・18・25	1・8・15・29	6・13・20	全11回	¥12,100	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。
	クロール&平泳ぎ	12:00~13:00	15	クロール25mを目指す方	4・11・18・25	1・8・15・29	6・13・20	全11回	¥13,200	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。
	ウォーキング&ストレッチ	13:15~14:00	30	全ての方	4・11・18・25	1・8・15・29	6・13・20	全11回	¥0	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。
水	機能改善&ダイエット	10:00~10:45	30	全ての方	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	全11回	¥12,100	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！！
	誰でも泳げる簡単4泳法	11:00~12:00	15	クロールで25m泳げる方	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	全11回	¥13,200	毎週1つのポイントに絞って4種目の基礎練習を行い、個人メドレーの完泳を目指して練習します。
	ウォーキング&ストレッチ	12:15~13:00	30	全ての方	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	全11回	¥0	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。
	クロール&平泳ぎ	13:15~14:15	15	クロールで25m泳げる方	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	全11回	¥13,200	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。
木	スイム1500	19:30~20:30	20	4種目泳げる方	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	全11回	¥0	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。)
	水中ウォーキング30	9:30~10:00	30	全ての方	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	全11回	¥0	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。
	ウォーキング&スイム	10:30~11:00	20	顔を付けて泳げる方	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	全11回	¥0	水中ウォーキングとスイムを組み合わせさせたクラスです。
	はじめて水泳	11:15~12:00	15	初心者	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	全11回	¥12,100	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。
	背泳ぎ初級	12:15~13:15	15	クロールで25m泳げる方	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	全11回	¥13,200	背泳ぎの基本姿勢とキックの動作を中心に練習します。
	水中ウォーキング45	13:30~14:15	30	全ての方	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	全11回	¥0	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。
金	ウォーキング&トレーニング	19:30~20:00	30	全ての方	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	全11回	¥0	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させたクラスです。
	機能改善スイム	10:00~10:45	15	全ての方	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	全11回	¥12,100	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！日々の疲れを取りにいらしてください(°^°)/
	誰でも泳げる簡単4泳法	11:00~12:00	15	クロール25mを泳げる方	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	全11回	¥13,200	毎週1つのポイントに絞って4種目の基礎練習を行い、個人メドレーの完泳を目指して練習します。
	ウォーキング&ストレッチ	12:15~13:00	30	全ての方	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	全11回	¥0	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。
土	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	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	全11回	¥0	気になる事をコーチに相談してみましょう。
	クロール&背泳ぎ	12:30~13:30	15	クロールで25m泳げる方	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	全11回	¥13,200	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泳法	19:30~20:30	15	4種目泳げる方	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	全11回	¥13,200	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。

○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1,4520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	開講日			実施回数	定期料金 (税込)	内容
					10月	11月	12月			
火	幼児クラス(A)	15:30~16:30	25	年少~年長	4・11・18・25	1・8・15・29	6・13・20	全11回	¥14,520	前半は泳法に繋がる練習を行い、後半にのびのびと自由に遊びながらプールに親しみます。
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	40	年長~中学生	4・11・18・25	1・8・15・29	6・13・20	全11回	¥14,520	
	学童クラス(C)	17:50~18:50	30	小学生~中学生	4・11・18・25	1・8・15・29	6・13・20	全11回	¥14,520	
水	幼児クラス(A)	15:30~16:30	25	年少~年長	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	全11回	¥14,520	例) 呼吸吸気、潜る、浮く、進む
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	40	年長~中学生	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	全11回	¥14,520	
	学童クラス(C)	17:50~18:50	30	小学生~中学生	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	全11回	¥14,520	
木	幼児クラス(A)	15:30~16:30	25	年少~年長	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	全11回	¥14,520	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。
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	40	年長~中学生	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	全11回	¥14,520	
	学童クラス(C)	17:50~18:50	30	小学生~中学生	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	全11回	¥14,520	
金	幼児クラス(A)	15:30~16:30	25	年少~年長	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	全11回	¥14,520	例) プールと親しむ、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	40	年長~中学生	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	全11回	¥14,520	
	学童クラス(C)	17:50~18:50	30	小学生~中学生	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	全11回	¥14,520	
土	年長・学童クラス(S)	11:10~12:10	20	年長~中学生	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	全11回	¥14,520	
	幼児クラス(A)	15:30~16:30	25	年少~年長	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	全11回	¥14,520	
	年長・学童クラス(B)	16:40~17:40	40	年長~中学生	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	全11回	¥14,520	
	学童クラス(C)	17:50~18:50	30	小学生~中学生	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	全11回	¥14,520	

○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。