

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
					7月	8月	9月			
火	水中ウォーキング30	10:15~10:45	30	全ての方	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29	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、運動不足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	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29	全11回	¥14,520	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	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29	全11回	¥15,620	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	13:15~13:45	30	全ての方	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29	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	アケアトレーニング	10:00~10:45	30	全ての方	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16	全11回	¥14,520	たくさんの関節、筋肉を意識して動かし、体力UPを目指します！！
	ゆっくり4泳法	11:00~11:45	15	クロールで25m泳げる方	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16	全11回	¥14,520	まずは4泳法を覚えて、ゆっくり長く泳げるようになりましょう♪
	ウォーキング&ストレッチ	12:00~12:30	30	全ての方	1・8・15・22・29	5・19・26	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。
	クロール&平泳ぎ	13:00~14:00	15	クロールで25m泳げる方	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16	全11回	¥15,620	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	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16	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。)
	ウォーキング&スイム	10:30~11:00	20	顔を付けて泳げる方	2・9・16・23・30	6・20・27	3・10・17	全11回	¥0	歩いたり、浮きながら手や脚などを使い、いろんな動きを楽しみながら活動します。
	はじめて水泳	11:15~12:00	15	初心者	2・9・16・23・30	6・20・27	3・10・17	全11回	¥14,520	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&背泳ぎ初級	12:15~13:15	15	クロールで25m泳げる方	2・9・16・23・30	6・20・27	3・10・17	全11回	¥15,620	背泳ぎの基本姿勢とキックの動作を中心に練習します。
金	ウォーキング&ストレッチ	13:30~14:00	30	全ての方	2・9・16・23・30	6・20・27	3・10・17	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。
	ウォーキング&トレーニング	19:30~20:00	30	全ての方	2・9・16・23・30	6・20・27	3・10・17	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。
	コンディションスイム	10:00~10:45	15	全ての方	3・10・24・31	7・21・28	4・11・18・25	全11回	¥14,520	浮力を利用し、たくさんの関節を動かします
	ゆっくり4泳法	11:00~11:45	15	クロール25m泳げる方	3・10・24・31	7・21・28	4・11・18・25	全11回	¥14,520	まずは4泳法を覚えて、ゆっくり長く泳げるようになりましょう♪
土	ウォーキング&ストレッチ	12:00~12:30	30	全ての方	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	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。
	ワンポイントレッスン	13:00~13:45	30	クロール25mを楽に泳げる方	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	全11回	¥0	気になる事をコーチに相談してみましよう。
土	4泳法	19:30~20:30	15	4種目泳げる方	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19	全11回	¥15,620	4種目を効率よく泳ぐ！フォーム改善を目指します。

○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。
 ○教室の振替は当該クール翌月末まで可能です。※振替の回数制限はありません。

子どもスイミング

子どもスイミング 全11回開催 受講料16,940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がかまいません。

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
					7月	8月	9月			
火	A 幼児クラス	15:30~16:30	15	年少~年長	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29	全11回	¥16,940	ベビースイミング 保護者と一緒にプールに入り、水に慣れ親しみながら心身の発達を促す親子参加型のプログラムです。
	B 年長・学童クラス	16:40~17:40	30	年長~中学生	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29	全11回	¥16,940	
	C 学童クラス	17:50~18:50	20	小学生~中学生	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29	全11回	¥16,940	
水	A 幼児クラス	15:30~16:30	15	年少~年長	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16	全11回	¥16,940	幼児クラス 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。
	B 年長・学童クラス	16:40~17:40	40	年長~中学生	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16	全11回	¥16,940	
	C 学童クラス	17:50~18:50	30	小学生~中学生	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16	全11回	¥16,940	
木	ベビースイミング	10:00~11:00	20	生後6ヶ月~3歳まで	2・9・16・23・30	6・20・27	3・10・17	全11回	¥16,940	例) 呼吸吸気、潜る、浮く、進む
	A 幼児クラス	15:30~16:30	25	年少~年長	2・9・16・23・30	6・20・27	3・10・17	全11回	¥16,940	
	B 年長・学童クラス	16:40~17:40	40	年長~中学生	2・9・16・23・30	6・20・27	3・10・17	全11回	¥16,940	
金	C 学童クラス	17:50~18:50	30	小学生~中学生	2・9・16・23・30	6・20・27	3・10・17	全11回	¥16,940	年長・学童クラス 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。
	A 幼児クラス	15:30~16:30	20	年少~年長	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	全11回	¥16,940	
	B 年長・学童クラス	16:40~17:40	40	年長~中学生	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	全11回	¥16,940	
土	C 学童クラス	17:50~18:50	30	小学生~中学生	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	全11回	¥16,940	例) プールと親しむ、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ
	I 学童クラス	10:00~11:00	30	小学生	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19	全11回	¥16,940	
	II 年長・学童クラス	11:10~12:10	40	年長~小学生	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19	全11回	¥16,940	
	III 年長・学童クラス	12:20~13:20	40	年長~小学生	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19	全11回	¥16,940	
	IV 幼児クラス	13:30~14:30	25	年少~年長	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19	全11回	¥16,940	
土	V 年長・学童クラス	14:40~15:40	15	年長~小学生	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19	全11回	¥16,940	
	VI 年長・学童クラス	15:50~16:50	15	年長~小学生	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19	全11回	¥16,940	

○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。