

成人スイミングスクール 開講スケジュール

2024.03現在

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	休館日							
11:00		婦人コース 11:00~12:00	婦人コース 11:00~12:00	婦人コース 11:00~12:00	婦人コース 11:00~12:00	成人コース 11:00~12:00		
12:00		水中運動 コース 12:00~13:00	腰痛・関節痛 コース 12:00~13:00	水中運動 コース 12:00~13:00		腰痛・関節痛 コース 12:00~13:00		
13:00		婦人コース 13:00~14:00	流水コース 13:00~13:50	婦人コース 13:00~14:00	流水コース 13:00~13:50			
14:00		シルバー コース 14:00~15:00			シルバー コース 14:00~15:00			
15:00								
16:00								
17:00								
18:00							成人コース 17:00~18:00	成人選手 コース 17:00~18:00
19:00								
20:00		腰痛・関節痛 コース 19:40~20:40	成人コース 20:00~21:00	成人選手 コース 20:00~21:00	成人コース 20:00~21:00	腰痛・関節痛 コース 19:40~20:40	成人選手 コース 20:00~21:00	
21:00		成人コース 20:00~21:00		成人コース 20:00~21:00	成人コース 20:00~21:00	成人選手 コース 20:00~21:00		

コース	年齢	練習内容	月会費(税込)
婦人 (女性専用)	13才以上	まったく泳げない方も水慣れから始め、基本から泳法を習得するコース 泳法の習得だけでなく、基礎体力づくりやシェイプアップ、ストレス解消にも効果的。 同じ目標をもった仲間とのコミュニケーションも楽しく、魅力のひとつです。	週1 ¥8,690
成人			
シルバー			
成人選手	18才以上	大会での自己記録更新を目指している方に向けたコース ※上級者が対象となります(100m×6回を1分45秒サイクルで泳げる方)	フリー ¥13,200
流水	18才以上	超音波流水の抵抗を利用して、体幹・足・腰を鍛えるコース 顔を水につけず流水マシンから出る超音波と水中運動を組み合わせ代謝を高めます。	週1 ¥8,690
水中運動		水中ウォーキングやストレッチなど、無理なく効果的なエクササイズを行うコース	
腰痛・関節痛		肩こりなどの痛みを緩和・予防することを目指すコース ストレッチ・水中運動・泳法レッスンを通じて自分の体と向き合います。	

※週2回や2つ以上のコースを、受講いただくと「重複受講」として割引が、適用されます。

