

# 成人スイミングスクール タイムスケジュール

|       | 月           | 火                                 | 水                  | 木                       | 金                                           | 土                  | 日                  |
|-------|-------------|-----------------------------------|--------------------|-------------------------|---------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| 10:00 | 休<br>館<br>日 | 10:00～11:00<br>初心者                |                    |                         |                                             |                    |                    |
| 11:00 |             | 11:00～12:00 初中級<br>11:15～12:15 膝腰 | 11:00～12:00<br>初中級 | 11:00～12:00<br>初中級      | 11:00～12:00 初中級<br>11:00～12:15 マスターズ<br>コース |                    |                    |
| 13:00 |             |                                   |                    |                         |                                             |                    | 13:00～14:00<br>初中級 |
| 14:00 |             |                                   |                    |                         |                                             |                    |                    |
| 19:00 |             |                                   |                    |                         |                                             |                    |                    |
| 20:00 |             | 19:30～20:30<br>初中級                |                    | 19:30～20:30<br>初中級      |                                             | 20:00～21:00<br>初中級 |                    |
| 21:00 |             |                                   |                    | 20:45～22:00<br>マスターズコース |                                             |                    |                    |
|       |             |                                   |                    |                         |                                             |                    |                    |

※チェックインはスクール開始30分前から可能です。チェックアウトはスクール終了後1時間以内をお願いします。

## スクールのご案内

(初心者・初中級)水が怖いという方から、四泳法の習得を目指したい方、更なる体力向上を求める方まで、幅広いニーズにお応えいたします。水の特性を活かしながら、健康で免疫力の高い身体づくりが可能です。

(膝腰)日常生活で膝や腰に不安のある方に合わせたレッスン内容となっております。日常の動作をよりスムーズに行うために、機能向上・機能改善を目的としたスクールです。

(水中運動)医師からプールでの運動をおすすめされている方、陸上では運動負荷が高いと感じている方におすすめのスクールです。新たな運動習慣づくりが可能です。

## クラスのご案内

| クラス                  | レッスン内容                    | 対象年齢  | 定員   | 月会費                                                 |
|----------------------|---------------------------|-------|------|-----------------------------------------------------|
| 初心者                  | 水中歩行～<br>クロール・背泳ぎの<br>習得  | 中学生以上 | 各10名 | 週1回(月4回)<br>8,360円(税込)                              |
| 初中級                  | 水慣れ～<br>平泳ぎ・バタフライの<br>習得  |       |      | 強化月間(月5回)<br>10,450円(税込)                            |
| 膝・腰 機能改善<br>水中運動スクール | 問診・水中エクササイズ・<br>効果測定      |       |      | 週1回(月4回)<br>9,460円(税込)                              |
| マスターズ<br>コース         | 個々の目標達成を目指し、<br>競技力向上に繋げる |       |      | 週1回(月4回)<br>11,300円(税込)<br>強化月間(月5回)<br>14,125円(税込) |

※複数のスクールをご契約いただいた場合、毎月の月会費が2本目以降2,200円引きになります。

※その他、不明点等ありましたらスイミングコーチもしくはフロントでお問い合わせください。

【電話受付時間】(火～金)11:00～21:00 (土)11:00～19:00 (日・祝)11:00～18:00