

## 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	休館日							
10:30								
11:00								
11:30			11:00~12:00 初/中級		11:00~12:00 初級	11:00~12:00 初/中級		11:00~12:00 膝・腰機能改善 水中運動
12:00								
12:30				12:10~13:10 ゼロポジション	12:00~13:00 中/上級			
13:00								
13:30								13:00~14:00 初/中級
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00							18:30~19:30 初/中級	
19:30								
20:00								
20:30				20:00~21:00 初/中級	20:00~21:00 初級			
21:00								
21:30								

成人スイミングスクール クラス概要			料金のご案内	
クラス	対象年齢	練習内容	クラス	月会費
初級	16才～	水慣れ～背泳ぎ	初級	週1回コース 6,156円(税込)
初/中級	16才～	水慣れ～背泳ぎ 平泳ぎ～バタフライ	初/中級	
中/上級	16才～	平泳ぎ～バタフライ 4泳法の泳力向上	中/上級	
ゼロポジション	16才～	水慣れ～背泳ぎ ※指定水着の購入が必要です	ゼロポジション	週1回コース 6,696円(税込)
膝・腰機能改善 水中運動	16才～	水中エクササイズ フィールド査定	膝・腰機能改善 水中運動	体験会 お問合せください

※ゼロポジションスクールは指定水着（ゼロポジションスイムウェア）のご購入が必要です。尚、体験の際にはレンタル用のウェアをご用意しておりますので水着の上に着用していただきます。  
詳しくはスタッフまでお問い合わせください。