RENAISSANCE

スイミングスクール
開講スケジュール

2026年10月改定

月	火	水	木	金	土	日
					幼児・小学生コース 9:00〜10:00 対象：10B級〜3級	幼児・小学生コース 9:00〜10:00 対象：10B級〜3級
					幼児・小学生コース 10:00〜11:00 対象：10B級〜3級	幼児・小学生コース 10:00〜11:00 対象：10B級〜3級
成人スイミング 11:00〜12:00 対象：初級		親子ベビーコース 10:30〜11:20		親子ベビーコース 10:30〜11:20	幼児コース 11:00〜12:00 対象：10B級〜6級	
成人スイミング 12:00〜13:00 対象：中級		成人スイミング 12:00〜13:00 対象：中級				親子ベビーコース 11:30〜12:20
		成人スイミング 13:00〜14:00 対象：初級		成人スイミング 13:00〜14:00 対象：初級・中級	幼児コース 13:30〜14:30 対象：10B級〜6級	
	水中運動スクール 14:00〜14:45			水中運動スクール 14:00〜14:45	幼児・小学生コース 14:30〜15:30 対象：10B級〜3級	
		幼児コース 15:30〜16:30 対象：10B級〜6級		幼児コース 15:30〜16:30 対象：10B級〜6級	小・中学生コース 15:30〜16:30 対象：5B級〜S級	
幼児・小学生コース 16:30〜17:30 対象：10B級〜3級	幼児・小学生コース 16:30〜17:30 対象：10B級〜3級	幼児・小学生コース 16:30〜17:30 対象：10B級〜3級		幼児・小学生コース 16:30〜17:30 対象：10B級〜3級		成人スイミング 16:00〜17:00 対象：初級・中級
小・中学生コース 17:30〜18:30 対象：5B級〜S級	小・中学生コース 17:30〜18:30 対象：5B級〜S級	小・中学生コース 17:30〜18:30 対象：5B級〜S級		小・中学生コース 17:30〜18:30 対象：5B級〜S級		
成人スイミング 19:30〜20:30 対象：初級		成人スイミング 19:30〜20:30 対象：初級・中級				

休館日

※スケジュールは変更になる場合がございます。

コース概要

◆ 親子ベビー （6ヶ月〜4才未満） （50分レッスン・体操・採暖含む）

・プールで親子のスキンシップを図ることで、お子様の心身の発達を促します。
・保護者様との水遊びを通じて、お子様の水への順応性を引出します。

◆ 幼児 （3才〜6才 未就学児） （60分レッスン・体操・採暖含む）

・水慣れからキックまでの基本動作を楽しみながら習得します。
・自主性・社会性・協調性を身につけます。

◆ 幼児・小学生 （3才〜10才） （60分レッスン・体操・採暖含む）

・水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎまでをキックを主体に段階的に習得します。
・自主性・社会性・協調性を身につけます。

◆ 小・中学生 （6才〜15才 小学生以上） （60分レッスン・体操・採暖含む）

・クロールから4泳法習得・タイム級までをキックの強化を図りながら、ストロークを段階的に習得します。
・自主性・社会性・協調性を身につけます。

◆ 成人 （15才以上） （60分レッスン）

・「泳げる身体」と「健康な身体」作りを目指し、生涯水泳を目指します。
　初級・・・クロール・背泳ぎを通じて泳ぐための基礎動作を習得します。
　中級・・・より楽に泳ぐための技術を習得し、平泳ぎ・バタフライにチャレンジします。

◆ 水中運動スクール （45分レッスン）

・浮力のある水の中だからこそ、関節にやさしく、無理なく全身を動かすことが出来ます。
　姿勢や呼吸を意識しながら運動することを目指します

月会費

※料金は税込価格です。		平日	土日
親子ベビーコース	週1回	5,830円	6,930円
幼児コース		6,930円	8,030円
幼児・小学生コース		8,470円	9,570円
小・中学生コース			
成人スイミング		8,030円	
水中運動スクール		5,830円	

※５週制時は通常月会費にレッスン1回分の料金が追加となります。

【ジュニアスイミングキャップについて】

● スイミングキャップは泳法によって色が変わります。
　キャップの色が変更になる時は、キャップ購入チケットにてご案内いたします。
　次回のレッスンまでにECサイトにてご購入ください。
● S級に進級された際には、
　S級専用キャップをプレゼントいたします。
● ワッペンはその都度入れ替えをお願いします。
● 白い布の部分にお名前を記入してください。



スポーツクラブ＆サウナスパ ルネサンス 東札幌24