

スイミングスクール 開講スケジュール

2026年10月現在

	月	火	水	木	金	土	日
8:00						幼児・小学生コース 8:00～9:00 対象:10B～3級	小・中学生コース 8:00～9:00 対象: 6B級～S級
9:00						幼児・小学生コース 9:00～10:00 対象:10B～3級	幼児・小学生コース 9:00～10:00 対象:10B～3級
10:00	親子ベビーコース 10:00～10:50		親子ベビーコース 10:00～10:50		親子ベビーコース 10:00～10:50	幼児・小学生コース 10:00～11:00 対象:10B～3級	幼児コース 10:00～11:00 対象:10B～7級
11:00						幼児コース 11:00～12:00 対象:10B～5級	親子ベビーコース 11:30～12:20
12:00	成人コース 11:30～12:30	成人コース 11:30～12:30	成人コース 11:30～12:30		成人コース 11:30～12:30		
13:00	成人コース マスタースクール 12:35～13:50						
14:00						幼児コース 14:00～15:00 対象:10B～5級	
15:00						幼児・小学生コース 15:00～16:00 対象:10B～3級	
16:00	幼児コース 15:30～16:30 対象:10B～5級		幼児コース 15:30～16:30 対象:10B～5級		幼児コース 15:30～16:30 対象:10B～5級	小・中学生コース 16:00～17:00 対象: 6B級～S級	
17:00	幼児・小学生コース 16:30～17:30 対象:10B～3級		幼児・小学生コース 16:30～17:30 対象:10B～3級		幼児・小学生コース 16:30～17:30 対象:10B～3級		
18:00	小・中学生コース 17:30～18:30 対象:6B級～S級		小・中学生コース 17:30～18:30 対象: 6B級～S級		小・中学生コース 17:30～18:30 対象: 6B級～S級		成人コース 16:15～17:15
19:00							
20:00			成人コース 19:15～20:15		成人コース 19:15～20:15		
21:00			成人コース マスタースクール 20:30～21:45				
22:00							

※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)

- ・水慣れからバタ足・クロールまでの基礎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 (4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 (小学生～中学生) (60分レッスン・体操・採暖含む)

- ・バタ足から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。

◆ 成人コース (12才以上) (※小学生除く) (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。

◆ 成人コース マスタースクール (15才以上) (75分レッスン)

- ・お客様個々の目標達成を目指し、競技力（持久力・スピード・テクニックなど）向上を目指します。
- ・年間競技会計画に合わせた、競技会に繋げるトレーニングを行います。

◆ 水中運動スクール (45分レッスン)

- ・関節に優しい水中運動で、体力アップを目指します。
- ・水中脳トレ・水中ウォーキング・全身筋力トレーニングを行います。

月会費

※特別週間がある場合は月会費が異なります。

親子ベビーコース	週1回	5,610 円/月 (税込)
幼児コース	平日 週1回	7,810 円/月 (税込)
	土日 週1回	8,910 円/月 (税込)
幼児・小学生コース 小・中学生コース	平日 週1回	8,910 円/月 (税込)
	土日 週1回	10,010 円/月 (税込)
成人コース	週1回	7,590 円/月 (税込)
成人コース マスタースクール	週1回	10,230 円/月 (税込)
水中運動スクール	週1回	5,830 円/月 (税込)

【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いたします。
- 白い布の部分にお名前を記入してください。

