

スイミングスクール 開講スケジュール

2026年1月現在

時間	月	火	水	木	金	土	日	
8:00							小学生コース 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級~4級	幼児・小学生コース 9:00~10:00 対象: 10B級~4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	幼児・小学生コース 10:00~11:00 対象: 10B級~4級	幼児コース 10:00~11:00 対象: 10B級~7級	
11:00						幼児コース 11:00~12:00 対象: 10B級~7級		
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		親子ベビーコース 11:30~12:20	
13:00	成人コース マスターズスクール 12:35~13:50							
14:00				休館日				
15:00						幼児コース 14:00~15:00 対象: 10B級~7級		
16:00	幼児コース 15:30~16:30 対象: 10B級~7級		幼児コース 15:30~16:30 対象: 10B級~7級		幼児コース 15:30~16:30 対象: 10B級~7級	幼児コース 15:30~16:30 対象: 10B級~7級	幼児・小学生コース 15:00~16:00 対象: 10B級~4級	
17:00	幼児・小学生コース 16:30~17:30 対象: 10B級~4級		幼児・小学生コース 16:30~17:30 対象: 10B級~4級		幼児・小学生コース 16:30~17:30 対象: 10B級~4級	幼児・小学生コース 16:30~17:30 対象: 10B級~4級	小学生コース 16:00~17:00 対象: 6B級~S級	
18:00	小学生コース 17:30~18:30 対象: 6B級~S級		小学生コース 17:30~18:30 対象: 6B級~S級		小学生コース 17:30~18:30 対象: 6B級~S級	小学生コース 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 マスターズスクール 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・けのび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。
- ◆ 小学生 (小学生以上) (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 マスターズスクール (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	5,280 円/月 (税込)
幼児コース	平日 週1回	7,480 円/月 (税込)
	土日 週1回	8,140 円/月 (税込)
幼児・小学生コース 小学生コース	平日 週1回	8,580 円/月 (税込)
	土日 週1回	9,240 円/月 (税込)
成人コース	週1回	7,260 円/月 (税込)
成人コース マスターズスクール	週1回	9,900 円/月 (税込)
水中運動スクール	週1回	5,500 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。

