

# 成人スイミングスクール 開講スケジュール

2026年4月現在

月	火	水	木	金	土	日
休館日	11:00~12:00 初級 (星野)	11:00~12:00 初級・膝腰 (近藤)(小林)	11:00~12:00 初級・上級 (早津)(小林)	11:00~12:00 中級・上級 (鈴木)(小林)	成人スクールの開講はございません	
	12:00~13:00 中級・上級 (星野)(門脇)		12:00~13:00 中級・膝腰 (鈴木)(星野)			12:30~13:30 初級・中級 (小林祐)(森本)
	13:00~14:15 マスターズ (小林)					
	14:15~15:00 水中運動 (藤野)					
	20:30~21:30 初級・中級 (黒沢)(鈴木菜)			20:30~21:30 上級 (飯田)		

※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

### ◆初級（成人スイミングスクール）

- 泳ぐ楽しさを知っていただきながら、水慣れ〜クロール背泳ぎを段階的に習得していただきます。
- クロール、背泳ぎの25M完泳を目指します。

### ◆中級（成人スイミングスクール）

- 平泳ぎ、バタフライの習得。
- クロール、背泳ぎの50M完泳を目指します。

### ◆上級（成人スイミングスクール）

- 4泳法の更なる泳力向上やターン練習。
- 100M個人メドレー完泳を目指します。

### ◆マスターズ（成人スイミングスクール）

- 25m泳げる方が対象です。
- 陸上トレーニングと水中練習を行い、水泳のスキルアップを目指します。

### ◆膝腰機能改善水中運動スクール（膝腰）

- 加齢に伴う機能低下を最小限にし、日常生活の活動能力を改善することで自立した生活を送る事を目的としたプログラムです。

### ◆水中運動スクール

- 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できます。
- 姿勢や呼吸を意識しながら、気持ちよく・しっかり運動できるようスタッフがサポートいたします。

## 月会費

※料金は税込価格となります。  
※特別週間がある場合は月会費が異なります。(6月・12月)  
※特別週間月間は5週制となります。

	通常	特別週間(6月・12月)
成人スイミングスクール (初級・中級・上級)	週1回 8,250円/月※ 【重複登録】 週1回 6,050円/月※	週1回 10,312円/月※ 【重複登録】 週1回 8,112円/月※
成人スイミングスクール (マスターズ)	週1回 12,540円/月※ 【重複登録】 週1回 10,340円/月※	週1回 15,675円/月※ 【重複登録】 週1回 13,475円/月※
水中運動スクール	週1回 5,500円/月※ 【重複登録】 週1回 3,300円/月※	週1回 6,875円/月※ 【重複登録】 週1回 4,675円/月※
膝腰機能改善水中運動スクール	週1回 9,350円/月※ 【重複登録】 週1回 7,150円/月※	週1回 11,687円/月※ 【重複登録】 週1回 9,487円/月※

