

# 成人スイミング／膝腰スクールスケジュール ご案内

月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 膝・腰 栗原			11:45～12:45 中上級 浅野			12:00～13:00 中上級 深沢
		12:50～13:50 膝・腰 栗原		12:30～13:30 初中級 青木	12:30～13:30 初中級 渡辺	13:10～14:10 初級 青木
	16:00～17:00 初級 浅野	14:00～15:00 初級 池田		19:30～20:30 中級 渡辺		

※月曜日:休館日ですが、膝・腰スクールのみ開講しています

クラス別 レッスン内容		
初級	対象	初心者（水泳が初めて・まったく泳げない方でも大丈夫です）
	目標	クロール・背泳ぎでの2.5M完泳目標
	内容	水慣れ、浮き姿勢、息継ぎなどの水泳に必要な基礎練習 バタ足、手のかき方などクロール・背泳ぎの習得・2.5M完泳
初中級	対象	クロール・背泳ぎで2.5M泳げる方
	目標	平泳ぎの習得、クロール・背泳ぎの泳力アップ
	内容	キック、手のかき、タイミングなど平泳ぎの習得・2.5M完泳 クロール・背泳ぎの泳力アップ
中級	対象	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの3泳法で2.5M以上泳げる方
	目標	バタフライの習得、クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力アップ
	内容	キック、うねりの動作、手のかき、タイミングなどバタフライの習得・2.5M完泳 クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力アップ
中上級	対象	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法で2.5M以上泳げる方
	目標	4泳法の泳力アップ、スタートやターンなど水泳技術の向上
	内容	4泳法の更なる泳力アップ、50M以上の長い距離を泳ぐ練習、スタート・ターン等の水泳技術向上
膝・腰 スクール	対象	膝、腰に不安のある方 肩こりがひどい方 よく転ぶ方 泳げなくてOK
	目標	膝、腰の機能改善、日常生活動作の向上
	内容	水中での運動やウォーキング、また道具を使用してのエクササイズなど

## ■1期1ヶ月・4週4回

	成人スイミング受講料	膝・腰スクール受講料	振替
スクールのみ 週1回/月4回	8,030円(税込)/月 ※6月・12月のみ、月5回レッスン実施 10,037円(税込)/月	9,130円(税込)/月 ※6月・12月のみ、月5回レッスン実施 11,412円(税込)/月	・翌月期まで、振替可能 ・振替は同クラス内可能 ※スイミング⇄膝腰は不可 ※上の級への振替はコーチにご相談ください。 ・3回目からの振替は330円でお受け出来ます。
他の会員との 重複受講	5,830円(税込)/月 ※6月・12月のみ、月5回レッスン実施 7,755円(税込)/月	6,930円(税込)/月 ※6月・12月のみ、月5回レッスン実施 8,580円(税込)/月	

スクール体験	体験料	その他	【ご入会までの流れ】
	1,100円 (税込)	<b>【お願い】</b> ●体験はお一人様1回とさせていただきます。 ●体験の前日までに お電話または、フロントにてご予約ください。	●ルネサンスのWEBページから、お客様情報、イオンクレジットカードの申込み登録をお願いいたします。 《ご入会の方はイオンクレジットカードの申請が必要です》 ●月会費はイオンクレジットカードから引き落としいたします。