



週1回の習い事始めてみませんか？

# 成人スイミングスクール



## スクール開講表

2026.06

月	火	水	木	土	日
12:30~13:30 初級【田海】	12:10~13:10 膝腰【西村】	11:55~12:55 膝腰【塩野】	11:45~12:45 上級【大竹】	12:35~13:35 中級【武舎】	12:00~13:00 初級【田端】
		13:15~14:00 水中運動	12:50~13:50 中級【大竹】		
		13:00~14:00 上級【田海】			
	14:30~15:15 水中運動		15:00~16:00 中級【西村】	15:00~16:00 膝腰【西村】	
	19:20~20:20 上級【湯山】	20:00~21:00 初級【齋藤】	19:00~20:00 初級【大竹】		
		20:00~21:00 中級【齋藤】	19:00~20:00 中級【大竹】		
20:15~21:30 マスターズコース	20:30~21:45 マスターズコース				

## 月会費

- 【成人スイミングスクール】・・・8,030円/月4回
- 【膝腰機能改善スクール】・・・9,130円/月4回
- 【水中運動スクール】……………5,500円/月4回
- 【マスターズコース】……………11,880円/月4回

ルネサンス会員の方は

重複受講  
割引で

**2,200円割引**

## クラス概要

成人スイミング 初級	泳ぐのが全く初めてという方。25m泳げない方にオススメ。 水慣れ～クロールと背泳ぎの25m完泳を目指します。 ※他の初級クラスにお振替が出来ます。 毎月度2回（翌月度まで有効）
成人スイミング 中級	平泳ぎ・バタフライを泳げるようになりたい方。50mを泳ぎたい方にオススメ。 平泳ぎとバタフライの25m完泳と、クロールと背泳ぎの50m完泳を目指します。 ※他の中級クラスにお振替が出来ます。 毎月度2回（翌月度まで有効）
成人スイミング 上級	さらにもう一つ上のレベルに挑戦したい方にオススメ。 4泳法の泳力向上と、100m個人メドレー習得を目指します。 ※他の上級・中級クラスにお振替が出来ます。 毎月度2回（翌月度まで有効）
膝腰機能改善 スクール	膝が痛くて階段の昇り降りが辛い。腰が痛くて、日常生活に支障がでている。 洋服や靴下の着脱がしづらくなった。⇒こんな症状を改善したい方にオススメ。 ※他の膝腰クラスにお振替が出来ます。 毎月度2回（翌月度まで有効）
水中運動 スクール	運動はしたいけど、膝や腰に不安がある方にオススメ。 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。 ※他の水中運動クラスにお振替が出来ます。 毎月度2回（翌月度まで有効）
マスターズ コース	もっと泳ぎが上手になりたい。記録更新や大会に挑戦してみたい方にオススメ。 陸上練習と水中練習で泳ぎ全体のパフォーマンスを向上させます。 ※他のマスターズコースにお振替が出来ます。 毎月度2回（翌月度まで有効）