スイミングスクール

開講スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
8:00	休館日					中学生・高校生コース 8:00~9:00 対象：S6級以上	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~3級	幼児・小学生コース 9:00~10:00 対象：10B級~3級
10:00			親子ベビーコース 10:00~10:50 6ヶ月~4才未満とその保護者様		親子ベビーコース 10:00~10:50 6ヶ月~4才未満とその保護者様	幼児・小学生コース 10:00~11:00 対象：10B級~3級	幼児コース 10:00~11:00 対象：10B級~4級
11:00		成人初中級コース 11:00~12:00 中学生以上	成人中上級コース 11:00~12:00 中学生以上	成人初級/中上級コース 11:00~12:00 中学生以上	成人初中級コース 11:00~12:00 中学生以上	幼児コース 11:00~12:00 対象：10B級~4級	親子ベビーコース 11:30~12:20 6ヶ月~4才未満とその保護者様
12:00		水中運動スクール 12:15~13:00 高校生以上			水中運動スクール 12:15~13:00 高校生以上		
13:00			マスターズコース 13:00~14:15 15歳以上				幼児・小学生コース 13:00~14:00 対象：10B~5級
14:00						幼児・小学生コース 14:00~15:00 対象：10B級~3級	
15:00						小学生コース 15:00~16:00 対象：6B級~S級	成人初級/中上級コース 15:00~16:00 中学生以上
16:00			幼児コース 15:30~16:30 対象：10B級~4級	幼児コース 15:30~16:30 対象：10B級~4級	幼児コース 15:30~16:30 対象：10B級~4級		
17:00			幼児・小学生コース 16:30~17:30 対象：10B級~3級	幼児・小学生コース 16:30~17:30 対象：10B級~3級	幼児・小学生コース 16:30~17:30 対象：10B級~3級	成人初中級コース 16:15~17:15 中学生以上	
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		
19:00			中学生・高校生コース 18:30~19:30 対象：S6級以上 / 育成コース 18:30~19:30 コーチ推薦	中学生・高校生コース 18:30~19:30 対象：S6級以上 / 育成コース 18:30~19:30 コーチ推薦	中学生・高校生コース 18:30~19:30 対象：S6級以上 / 育成コース 18:30~19:30 コーチ推薦		
20:00			成人初中級コース 20:00~21:00 中学生以上	成人中上級コース 20:00~21:00 中学生以上	成人初中級コース 20:00~21:00 中学生以上	※スケジュールは変更になる場合がございます。	
21:00							

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（5才~10才） ※土・日曜日クラスの対象年齢　4~10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）
・キックから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。

◆ 中学生・高校生（小学5年生以上） （60分レッスン・体操・採暖含む）
・速く泳げるように体力向上を目指します。
・競泳要素を加え泳ぎのフォームを改善し、自己記録更新を目指します。

◆育成（コーチ推薦） （60分レッスン・体操・採暖含む）
・神奈川県水泳連盟未公認大会・地区大会などの出場を目指します。

◆ 成人スイミング（中学生以上） （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。
　中上級・・平泳ぎ、バタフライの習得と各種目の泳力向上を目指します。

◆ マスターズコース（15歳以上） （75分レッスン）
・高い水泳技術を習得し、持久力・スピード・テクニックなどの競技力向上を目指します。陸上トレーニング15分を含めたレッスンをおこないます。

◆ 水中運動スクール（高校生以上） （45分レッスン）
・関節にやさしい水中運動で、体力アップ&リフレッシュを目指します。運動不足、膝や腰に負担をかけたくない方、歩き方を指導してほしい方におすすめです。

月会費

親子ベビーコース	週1回 7,040円（税込） 週2回 11,880円（税込）
幼児コース 幼児・小学生コース 小学生コース 中学生・高校生コース	平日クラス 週1回 10,560円（税込） 土日クラス 週1回 11,660円（税込）
育成コース	13,530円（税込）
成人スイミングスクール	週1回 9,240円（税込）
マスターズコース	週1回 12,430円（税込）
水中運動スクール	週1回 5,830円（税込）

※特別週間がある6月・12月は月会費が異なります。各コース1回分の料金が追加されます。

【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・R級に進級された際には、S・R級専用の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。



スポーツクラブ&サウナスパ　ルネサンス 五月台24