

# スイミングスクール 開講スケジュール

2026. 04現在

|       | 月 | 火                                             | 水                                             | 木                                             | 金                                             | 土                                             | 日                                             |
|-------|---|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 8:30  |   |                                               |                                               |                                               |                                               | 小中学生<br>8:30~9:30<br>6才~15才<br>対象: 6B~F級      | 小中学生<br>8:30~9:30<br>6才~15才<br>対象: 6B~F級      |
| 9:30  |   |                                               |                                               |                                               |                                               | 幼児・小学生<br>9:30~10:30<br>3才~10才<br>対象: 10B~3級  | 幼児・小学生<br>9:30~10:30<br>3才~10才<br>対象: 10B~3級  |
| 10:30 |   |                                               |                                               |                                               |                                               | 幼児・小学生<br>10:30~11:30<br>3才~10才<br>対象: 10B~3級 | 幼児・小学生<br>10:30~11:30<br>3才~10才<br>対象: 10B~3級 |
| 11:30 |   |                                               | 中級<br>11:15~12:15                             |                                               |                                               |                                               | 幼児・小学生<br>11:30~12:30<br>3才~10才<br>対象: 10B~3級 |
| 12:30 |   |                                               | 水中運動<br>12:30~13:15                           |                                               |                                               | 初級 11:45~12:45<br>中上級 11:45~12:45             | 小中学生<br>12:30~13:30<br>6才~15才<br>対象: 6B~F級    |
| 13:30 |   | 初級 13:00~14:00<br>中級 13:00~14:00              |                                               | 初級 13:00~14:00<br>中級 13:00~14:00              |                                               |                                               |                                               |
| 14:30 |   |                                               |                                               |                                               |                                               | 幼児・小学生<br>14:00~15:00<br>3才~10才<br>対象: 10B~3級 |                                               |
| 15:30 |   |                                               |                                               |                                               |                                               | 小中学生<br>15:00~16:00<br>6才~15才<br>対象: 6B~F級    |                                               |
| 16:30 |   | 幼児・小学生<br>16:30~17:30<br>3才~10才<br>対象: 10B~3級 | 幼児・小学生<br>16:30~17:30<br>3才~10才<br>対象: 10B~3級 | 幼児・小学生<br>16:30~17:30<br>3才~10才<br>対象: 10B~3級 | 幼児・小学生<br>16:00~17:00<br>3才~10才<br>対象: 10B~3級 |                                               |                                               |
| 17:30 |   | 小中学生<br>17:30~18:30<br>6才~15才<br>対象: 6B~F級    | 小中学生<br>17:30~18:30<br>6才~15才<br>対象: 6B~F級    | 小中学生<br>17:30~18:30<br>6才~15才<br>対象: 6B~F級    | 幼児・小学生<br>17:00~18:00<br>3才~10才<br>対象: 10B~3級 |                                               |                                               |
| 18:30 |   |                                               |                                               |                                               | 小中学生<br>18:00~19:00<br>6才~15才<br>対象: 6B~F級    |                                               |                                               |
| 19:30 |   |                                               |                                               |                                               |                                               |                                               |                                               |
| 20:30 |   | 初中級<br>20:00~21:00                            |                                               | 中級<br>20:00~21:00                             |                                               |                                               | ※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

### ◆ 幼児・小学生 (3才~10才)

(60分レッスン・体操・探遊含む)

- ・水慣れからクロール・背泳ぎ・平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。

### ◆ 小中学生 (6才~18才)

(60分レッスン・体操・探遊含む)

- ・キックから泳法習得・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。トータル的な身体能力の向上を図ります。
- ・自主性・社会性・協調性を身につけます。

### ◆ 成人 (15才 (高校生以上))

- ・「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…より速に泳ぐための技術を習得し、平泳ぎとバタフライに挑戦します。  
※クロール背泳ぎが25m泳げる方が対象です。
- 初中級…お客様の泳力に応じて初級・中級を選択していただけます。
- 中上級…より綺麗に長く泳ぐ技術を身につけ、個人メドレーに挑戦します。  
※4泳法が25m泳げる方が対象です。

### ◆ 水中運動

- ・定期的な運動継続と生涯水泳を目指します。「脂トレ」や「エクササイズ」を行うことで無理なく週1回の運動習慣を継続できます。

## 月会費

|                      | 平日※1   | 平日<br>(特別週間)※2 | 土日※1    | 土日<br>(特別週間)※2 |
|----------------------|--------|----------------|---------|----------------|
| 幼児・小学生コース<br>小中学生コース | 8,580円 | 10,725円        | 9,240円  | 11,550円        |
|                      | 通常※1   |                | 特別週間※2  |                |
| 成人スクール               | 8,470円 |                | 10,587円 |                |
| 水中運動スクール             | 6,380円 |                | 7,975円  |                |

※1 通常月は4回のレッスン回数となります。

※2 特別週間は5回のレッスン回数となります。

6月度、12月度を予定しております。

※3 平日クラスから土日クラスへ転替する場合は1回165円(税込)が発生いたします。

## 【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。
- 5級に進級された際には、5級専用キャップをプレゼントいたします。
- フリップ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。

