



成人スイミングスクール

開講表

| | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----------------|-----------|-----|-----------|-----------|-----|
| 10:30～ 11:30 | | | | 初心者 初級 | |
| | | | | 中級 | |
| 11:30～ 12:30 | 初心者 初級 | 上級① | 初心者 初級 | 上級① | |
| | 中級 | 上級② | 中級 | 上級② | |
| 12:30～ 13:30 | 上級① | | | | |
| | 上級② | | | | |
| 20:30～ 21:30 | 初級 | | 初級 | | |
| | 中級 | | 中級 | | |
| | 上級 | | 上級 | | |

クラス概要

| レベル | 内容 |
|-----|--------------------------------------|
| 初心者 | ウォーキングから水慣れバタ足の基本動作を段階的に練習します。 |
| 初級 | 手の動作、息継ぎを段階的に練習し、クロール背泳ぎの習得を目指します。 |
| 中級 | クロール、背泳ぎの泳力向上と平泳ぎ25mの完泳を目指します。 |
| 上級① | クロール、背泳ぎ、平泳ぎの泳力向上とバタフライ25mの完泳を目指します。 |
| 上級② | 4泳法の技術、持久力、スピードを高めるための練習をします。 |

月会費

7,040円(税込)/週1回・月4回

8,690円(税込)/週2回・月8回

ルネサンス
会員の方は

重複受講
割引で

2,200円(税込)割引

さらに、重複入会特典

入会金 0円 +

事務手数料 0円

