

成人スイミングスクール

開講スケジュール

成人スクール

火	水	木	金	日
		成人スクール 初級・中級 11:30~12:30		
			成人スクール 初級・中級 12:30~13:30	
成人スクール 中級 13:00~14:00			成人スクール 上級 13:30~14:30	
				成人スクール 初級・中級 15:30~16:30
				成人スクール 上級 16:30~17:30
	成人スクール 初級 19:00~20:00			
	成人スクール 中級・上級 20:00~21:00	成人スクール 中級 20:00~21:00		

膝腰機能改善・水中運動

2026年4月～

火	水	木	金
	水中運動 11:15~12:00	膝腰機能改善 11:00~12:00	
膝腰機能改善 13:00~14:00			水中運動 13:30~14:15

月会費

スクール名	月会費 (月4回)	特別週間月会費 (月5回)
成人スイミングスクール	8,910円(税込)	11,137円(税込)
膝・腰機能改善水中運動スクール	8,910円(税込)	—
水中運動スクール	5,500円(税込)	6,875円(税込)

コース概要

◆初級クラス

泳ぐ楽しさを知って頂きながら、水慣れ～クロール・背泳ぎを段階的に習得して頂きます。お客様のペースに合わせ、基本練習を確実に習得することができます。

◆中級クラス

初級で学んだクロール・背泳ぎの更なる泳力向上をはかりながら、平泳ぎ・バタフライにチャレンジします。より楽に泳ぐための技術を習得していきます。

◆上級クラス

習得した4泳法の更なる泳力向上をはかりながら、個人メドレーへ挑戦します。また、水泳を生活の一部として頂き生涯水泳へ繋げていきます。

◆水中運動スクール

陸上での運動は強度が高いと感じる方向けのクラス。水中運動は、関節や膝への負担が少なく、有酸素運動、水中筋トレ、水中脳トレなどを行いプールでの運動をメインに運動習慣を身に着けます。

◆膝・腰 機能改善 水中運動スクール

日常生活で膝や腰に不安のある方に合わせたレッスン内容。水中運動は膝や腰への負担が少なく、ご自身の体力に合った運動をすることができます。日常の動作をよりスムーズに行うために、機能向上・機能改善を目的とした水中運動スクールです。

