

成人スイミングスクール

水泳は、体力向上・疾病予防・老化防止・リハビリなど
 成人の方に最適なスポーツです。“水泳”を生涯のスポーツにしませんか？

■ タイムスケジュール

火	水	木	金	土
13:00~14:00 初中級	13:00~14:00 初心者		13:00~14:00 初中級	
20:00~21:00 初中級				18:45~19:45 初中級・上級

- 初心者 ... これから泳ぎを習おうという方にオススメの水慣れからはじめるクラスです
- 初中級 ... 水慣れから4泳法の25m完泳を目指します
- 上級 ... 4泳法のレベルアップ、ターンの習得を目的とします
 今後、マスターズを目指す方にもオススメのクラスです

■ 料金

◆週1コース:6,300円(税抜)／月 ◆週2コース:8,000円(税抜)／月

※アクア会員との重複は、月会費が2,000円(税抜)割引となります。

■ クラス対象者・練習内容

クラス	対象者	練習内容
初心者	これから水泳を習おうという方、お水が苦手な方	水中歩行から呼吸動作を伴う潜りや浮く練習をベースに、浮く動作やクロールのキックの練習を行う。
初中級	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの25m完泳を目指したい方。 水が苦手な方やスイミングスクールが初めての方にオススメです。	水慣れ~けのびの練習の他に 下記の泳法練習を基本に実施していきます。 1週目:クロール・背泳ぎ 2週目:クロール・平泳ぎ 3週目:クロール・バタフライ 4週目:4泳法
上級	4泳法を25m安定して泳げる方 4泳法の更なるレベルアップを目指したい方や 今後、マスターズを目指したい方にオススメです。	体力向上や4泳法の更なるレベルアップ (フォーム改善/持久力向上)を目指します。 また、水中スタート・ターン練習も行っています。

■ その他

- ・成人スクールご登録の方のプールご利用時間は、レッスン開始15分前~レッスン終了後15分となります。
- ・登録クラスにてご欠席をされる際は、WEB振替システムにて欠席登録後、振替レッスンを取得することができます。
- ・振替は、翌月度内まで取得可能となります。(振替枠には限りがありますので予めご了承ください)
- ・上級の方が振替をされる際は、初中級クラスとなります。予めご了承ください。
- ・ご不明点等ございましたら、お気軽に担当コーチもしくはフロントまでお申し付けください。