



# 成人スイミングスクール

## 開講表

	月曜日	火曜日	水曜日	土曜日		
10:30~11:30	初心者・初級 山本コーチ					
	中級 清水コーチ					
	上級 野村コーチ					
11:00~12:00						初心者・初級 塚田コーチ
						中級 山本コーチ
		上級 木村コーチ				
13:30~14:30			初中級 平井・綾コーチ			
			中上級 野村コーチ			
19:00~20:00	初級・中級・上級 椿コーチ		初級・中級・上級 福コーチ			
20:00~21:00						

初心者コース	水中歩行から徐々に水に慣れていき、水中での呼吸法、浮き方、クロール・背泳ぎの足の動かし方、クロールの導入の練習を行います。	中級コース	クロール、背泳ぎをより丁寧に泳ぐこと、平泳ぎ、バタフライで25m泳ぐことを練習します。
初級コース	水慣れからクロール、背泳ぎで25mを泳ぐことを目指します。	上級コース	4泳法の泳力向上と各種ターンを練習し、100m個人メドレーに挑戦します。

月会費

成人スイミングスクール  
8,030円(税込) / 月4回

フィットネス  
会員の方は

重複受講  
割引で

5,830円(税込)

さらに、重複入会特典

入会金0円

+

事務手数料0円



2024/4/10更新

 RENAISSANCE