RENAISSANCE

スイミングスクール

開講スケジュール

2026.10〜

	月	火	水	木	金	土	日
9:00						幼児・小学生コース② 9:00〜10:00 対象：10B級〜3級	幼児・小学生コース② 9:00〜10:00 対象：10B級〜3級
10:00			親子ベビーコース 10:00〜10:50 6ヶ月〜4才未満とその保護者様		親子ベビーコース 10:00〜10:50 6ヶ月〜4才未満とその保護者様	幼児・小学生コース① 10:00〜11:00 対象：10B級〜4級	幼児コース 10:00〜11:00 対象：10B級〜6級
11:00						幼児コース 11:00〜12:00 対象：10B級〜6級	幼児コース 11:00〜12:00 対象：10B級〜6級
12:00	成人コース 初級・中級クラス 11:30〜12:30		成人コース 初級クラス 11:30〜12:30		成人コース 初級・中級クラス 11:30〜12:30		親子ベビーコース 11:30〜12:20 6ヶ月〜4才未満とその保護者様
13:00	成人水中運動コース 12:30〜13:15		成人コース 中級クラス 12:30〜13:30		成人水中運動コース 12:30〜13:15		
14:00						幼児・小学生コース① 13:30〜14:30 対象：10B級〜4級	幼児・小学生コース① 13:30〜14:30 対象：10B級〜4級
15:00			幼児コース 14:45〜15:45 対象：10B級〜6級		幼児コース 14:45〜15:45 対象：10B級〜6級	幼児・小学生コース② 14:30〜15:30 対象：10B級〜3級	幼児・小学生コース② 14:30〜15:30 対象：10B級〜3級
16:00	幼児・小学生コース① 15:45〜16:45 対象:10B級〜4級	幼児・小学生コース① 15:45〜16:45 対象：10B級〜4級	幼児・小学生コース① 15:45〜16:45 対象：10B級〜4級		幼児・小学生コース① 15:45〜16:45 対象：10B級〜4級	小中学生コース 15:30〜16:30 対象：3B級〜R級	小中学生コース 15:30〜16:30 対象:3B級〜R級 / 中高生コース 15:30〜16:30 対象:S6級〜R級
17:00	幼児・小学生コース② 16:45〜17:45 対象：10B級〜3級	幼児・小学生コース② 16:45〜17:45 対象：10B級〜3級	幼児・小学生コース② 16:45〜17:45 対象：10B級〜3級		幼児・小学生コース② 16:45〜17:45 対象：10B級〜3級		成人コース 初級クラス 17:00〜18:00
18:00	小中学生コース 17:45〜18:45 対象:3B級〜R級	小中学生コース 17:45〜18:45 対象:3B級〜R級 / 中高生コース 17:45〜18:45 対象:S6級〜R級	小中学生コース 17:45〜18:45 対象：3B級〜R級		小中学生コース 17:45〜18:45 対象：3B級〜R級		成人コース 中級クラス 18:00〜19:00
19:00	成人コース 初級・中級クラス 19:00〜20:00		成人コース 初級クラス 19:00〜20:00		成人コース 初級・中級クラス 19:00〜20:00		
20:00	成人コース 上級クラス 20:00〜21:00		成人コース 中級クラス 20:00〜21:00		成人コース 上級クラス 20:00〜21:00		
21:00							
22:00							

休講日

コース概要

親子ベビー（6ヶ月〜4才未満のお子様と保護者様）（50分レッスン・体操含む）

・プールで親子のスキンシップを図ることで、お子様の心身の発達を促します。
・保護者様との水遊びを通じて、お子様の水への順応性を引出します。

幼児（3才〜6才 未就学児）（60分レッスン・体操・採暖含む）

・水慣れ・ノーブレクロールまでの基礎動作を楽しみながら習得します。
・自主性・社会性・協調性を身につけます。

幼児・小学生①（4才〜10才）（60分レッスン・体操・採暖含む）

・水慣れからクロール・背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。

幼児・小学生②（5才〜12才）（60分レッスン・体操・採暖含む）

・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（小学生〜中学生）（60分レッスン・体操・採暖含む）

・平泳ぎから4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。
・自主性・社会性・協調性を身につけます。

中高生（小学5年生〜高校生）（60分レッスン）

・キックの強化を図りながら段階的にストローク技術を向上します。
・練習強度を理解し実践できるようにします。
・自主性・社会性・協調性を身につけます。

成人（中学生以上）（60分レッスン）

・「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…より楽に泳ぐための技術を習得し、平泳ぎ・バタフライにチャレンジします。
　上級…4泳法の更なる泳力向上をはかりながら、個人メドレーにチャレンジします。

水中運動（中学生以上）（45分レッスン）

・関節にやさしい水中運動で体力アップを図り、「健康な身体」づくりを目指します。

月会費

※特別週間がある場合は月会費が異なります。

親子ベビーコース	平日	6,380円/月（税込）
	日曜	7,480円/月（税込）
幼児コース 幼児・小学生コース①② 小中学生コース 中高生コース	平日	9,680円/月（税込）
	土日	10,780円/月（税込）
成人コース		8,690円/月（税込）
成人水中運動コース		5,830円/月（税込）

【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。

●S級・R級に進級された際には、専用キャップをプレゼントいたします。

●ワッペン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。



スポーツクラブ＆サウナスパ ルネサンス 蒔田24