

成人スイミングスクール 開講スケジュール

2025年10月～

月	火	水	木	金	土	日
11:00～12:00 中級・上級 (西竹) (小林)		11:00～12:00 初級・中級 (西竹) (竹下)	11:00～12:00 膝腰・初級 (鈴木希) (石田)	休館日	11:00～12:00 初級・上級 (赤堀) (伊藤)	
	12:00～13:00 膝腰・初級 (鈴木希) (赤堀)	12:00～13:00 中級・上級 (赤堀) (竹下)	12:00～13:00 中級・上級 (石田) (田中)		12:00～13:00 中級・上級 (榊) (赤堀)	12:00～13:00 上級 (竹下)
	13:00～14:00 中級・上級 (赤堀) (西竹)		13:00～14:00 中級・上級 (西竹) (田中)			13:00～14:00 初級・中級 (田中) (竹下)
14:30～15:30 初級・中級 (西竹) (小林)					14:10～15:10 中級 (竹下)	
19:00～20:00 初級・上級 (馬淵) (田中)		19:00～20:00 中級・上級 (榊) (伊藤)				

※スケジュールは変更になる場合がございます。

コース概要

◆膝腰機能改善水中運動スクール【クラス定員 10名】

・加齢に伴う機能低下を最小限にし、日常生活の活動能力を改善すること
 ことで自立した生活を送る事を目的としたプログラムです。

◆初級【クラス定員 12名】

・水の特性を活かした身体の使い方を習得。
 ・クロール、背泳ぎの25M完泳を目指します。
 ★全く泳げない方も大歓迎です★

◆中級【クラス定員 12名】

・平泳ぎ、バタフライの習得。
 ・クロール、背泳ぎの50M完泳を目指します。

◆上級【クラス定員 12名】

・4泳法の更なる泳力向上やターン練習。
 ・100M個人メドレー完泳を目指します。

月会費

※料金は税込価格です。

スイミングスクール 週1回(月4回)	週1回(月4回) 8,250円/月 【重複登録(契約追加)】 週1回(月4回) 6,050円/月
	膝腰機能改善 水中運動スクール 週1回(月4回) 【重複登録(契約追加)】 週1回(月4回) 7,150円/月

※年2回(6月期・12月期)は5週制のため
 月5回分での月会費のご請求を致します。
 ※その他 詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。

