

成人スイミングスクール 開講スケジュール

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) (竹下)	
	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 上級 (西竹)		12:00~13:00 中級・上級 (竹下) (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 (山寄)			13:00~14:00 初級・中級 (竹下) (山寄)
14:30~15:30 初級・中級 (西竹) (小林)					14:10~15:10 中級 (山寄)	
						15:15~16:30 マスターズコース (竹下)
19:00~20:00 初級・上級 (馬淵) (山寄)		19:00~20:00 中級・上級 (佐野) (深澤)				

※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。

◆マスターズコース 【クラス定員 6名】

- ・4泳法の更なる泳力向上やターン練習。
- ・泳速の向上をはかり競技会への出場を目指します。

月会費

※料金は税込価格です。

	通常(月4回)	6月・12月(月5回) ※特別週間有り
膝腰機能改善 水中運動 スクール ※振替制度有り	週1回 9,680円/月 【重複登録】 週1回 7,480円/月	週1回 12,100円/月 【重複登録】 週1回 9,900円/月
成人スイミング スクール ※振替制度有り	週1回 8,580円/月 【重複登録】 週1回 6,380円/月	週1回 10,725円/月 【重複登録】 週1回 8,525円/月
マスターズ コース	週1回 12,870円/月 【重複登録】 週1回 10,670円/月	週1回 16,087円/月 【重複登録】 週1回 13,887円/月

