

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 (阿部) (小林)		11:00~12:00 初級・中級 (西竹) (阿部)	11:00~12:00 膝腰・初級 (鈴木) (市倉)	休館日	11:00~12:00 初級・上級 (坪井) (阿部)	
	12:00~13:00 膝腰・中級 (鈴木) (石田)	12:00~13:00 中級・上級 (阿部) (市倉)	12:00~13:00 中級・上級 (市倉) (阿部)		12:00~13:00 中級・上級 (阿部) (阿久津)	12:00~13:00 上級 (阿部)
	13:00~14:00 中級・上級 (市倉) (阿久津)		13:00~14:00 中級・上級 (西竹) (阿部)			13:00~14:00 初級・中級 (阿部) (坪井)
14:30~15:30 初級・中級 (阿部) (小林)					14:10~15:10 初級・中級 (田中) (阿部)	
19:00~20:00 初級・上級 (田中) (阿部)		19:00~20:00 中級・上級 (阿部) (阿久津)				

※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 【各クラス定員 10名】

◆膝腰機能改善水中運動スクール

・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

・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

・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

・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) 7,040円/月 【重複登録(契約追加)】 週1回(月4回) 4,840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) 5,940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。

