

# 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 (市倉) (小林)		11:00~12:00 初級・中級 (西竹) (市倉)	11:00~12:00 膝腰・初級 (鈴木希) (石田)	休館日	11:00~12:00 初級・上級 (坪井) (赤堀)	
	12:00~13:00 膝腰・初級 (鈴木希) (赤堀)	12:00~13:00 中級・上級 (赤堀) (市倉)	12:00~13:00 中級・上級 (石田) (市倉)		12:00~13:00 中級・上級 (赤堀) (鈴木と)	12:00~13:00 上級 (島田)
	13:00~14:00 中級・上級 (赤堀) (西竹)		13:00~14:00 中級・上級 (西竹) (市倉)			13:00~14:00 初級・中級 (田中) (島田)
14:30~15:30 初級・中級 (市倉) (小林)					14:10~15:10 初級・中級 (尾形) (鈴木と)	
19:00~20:00 初級・上級 (田中) (島田)		19:00~20:00 中級・上級 (鈴木と) (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) <b>7,920円/月</b> 【重複登録(契約追加)】 週1回(月4回) <b>5,720円/月</b>
	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) <b>6,820円/月</b>

※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。

