

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

◆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。

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。

