



成人スイミングスクール

開講表

2026年10月～

	月曜日	火曜日	水曜日
10:30～11:30	初級：阿部		初級：杉山
			中級：鷺野
11:35～12:35	中上級：阿部	中級：小林	
20:00～21:00		初級・中級： 小池	初級・中級： 阿部

クラス概要

初級	水慣れから始まり、クロール、背泳ぎを段階的に練習するクラスになります。
初級・中級	クロール、背泳ぎの練習を中心に平泳ぎ、バタフライを段階的に練習するクラスになります。
中級	クロール、背泳ぎの復習をしながら、平泳ぎ、バタフライを中心に練習するクラスになります。
中上級	四泳法を練習しながら、個人メドレーに挑戦するクラスになります。

受講料

9,230円(税込)/月4回

※ルネサンス会員の方は2,200円(税込)割引で

→ **7,030円(税込)**

