



成人スイミングスクール



●スケジュール・担当コーチ

2026年6月～

級	曜日	時間	担当
初級	月	12:15 ~ 13:15	永嶋
	月	19:00 ~ 20:00	内田
	火	11:05 ~ 12:05	今井
	水	19:00 ~ 20:00	島田
	木	13:00 ~ 14:00	伏見
中級	月	12:15 ~ 13:15	内田
	火	11:05 ~ 12:05	堀江
	火	19:30 ~ 20:30	大石
	水	13:40 ~ 14:40	今井
	木	13:00 ~ 14:00	永嶋
上級	火	13:10 ~ 14:10	大石
	木	14:10 ~ 15:10	堀江
	木	21:00 ~ 22:00	大石

※祝日の場合、19:00以降のスクールについては、18:30～19:30の実施となります。

●コース概要

初級	水慣れ(水中歩行・潜り)・けのび～クロール・背泳ぎの基本動作の習得を目指します。
中級	クロール・背泳ぎの泳力向上。平泳ぎ・バタフライの基本動作の習得を目指します。
上級	4泳法の泳力向上。100個人メドレーの習得を目指します。

●対象(中学生を除く15才以上)

初級	水慣れ(水中歩行・潜り)から、クロール・背泳ぎの基本動作を習得されたい方
中級	クロール25m・背泳ぎ25mが泳げる。平泳ぎ・バタフライの基本動作を習得されたい方
上級	クロールまたは背泳ぎで50mが泳げる。平泳ぎ25m・バタフライ25mが泳げる方

●振替について

- ・振替レッスンをご登録される場合は、WEB(パソコン・スマートフォン・携帯等)にて欠席登録が必要です。
- ・振替予約は、レッスン開始前までにWEBで振替のご登録をお願いいたします。
- ・振替有効期限は、欠席レッスン月期の【翌月期】まで有効です。
- ・スクールカレンダーは、ルネサンスアプリ、またはホームページでご確認ください

●振替対象クラス

初級 → 初級	○	中級 → 初級・中級	○	上級 → 中級・上級	○
初級 → 中級・上級	×	中級 → 上級	×	上級 → 初級	○