

# 成人スイミングスクール 開講スケジュール

2026年6月

火	水	木	金	土	日
<p>中上級 11:00～12:00</p> <p>水中運動スクール 11:45～12:30</p> <p>初中級 12:00～13:00</p>		<p>中上級 11:10～12:10</p> <p>初中級 12:10～13:10</p>	<p>マスターズコース 12:10～13:25</p>	<p>水中運動スクール 11:45～12:30</p> <p>膝・腰機能改善 11:20～12:20</p> <p>初級 11:00～12:00</p> <p>中級 11:00～12:00</p> <p>上級 11:00～12:00</p>	<p>マスターズコース 12:10～13:25</p> <p>初中級 13:00～14:00</p>
		<p>膝・腰機能改善 14:30～15:30</p>			<p>中上級 18:30～19:30</p>
<p>初中級 20:00～21:00</p>	<p>初中級 20:00～21:00</p>	<p>中上級 20:00～21:00</p> <p>マスターズコース 21:00～22:15</p>	<p>初中級 20:00～21:00</p>		

## コース概要

### 初級／初中級

泳ぐ楽しさを知って頂きながら、水慣れ～クロール・背泳ぎを段階的に習得します。お客様のペースに合わせ、基本動作を確実に習得することができます。

### 中級／初中級

初級で学んだクロール・背泳ぎの更なる泳力向上をはかりながら、平泳ぎ・バタフライで25M完泳を目指します。また、4泳法を泳げる楽しさを知って頂けます。

### 上級／中上級

習得した4泳法の更なる泳力向上をはかりながら、個人メドレーを挑戦します。また、水泳を生活の一部として生涯水泳へ繋げていきます。

### マスターズコース (陸上練習15分・水中練習60分)

25m泳げる方が対象です。1時間700M以上泳げる方を対象にお客様個々の目標達成を目指し、競技力 持久力 スピード テクニックなど向上させていながら競技会出場に繋げていきます。陸上トレーニングと水中練習を行い、水泳のスキルアップを目指します。

### 水中運動スクール

ジムやスタジオでは運動の強度が高いと感じる方、医師から運動を(特にプール)勧められている方、健康のために運動をしたい方々の運動の習慣づくりと仲間づくりを目的としたクラスです。

### 膝・腰機能改善

水の特性とさまざまなツールを活用して一人ひとりに合ったプログラムを実施します。膝・腰・肩に不調を抱えている方、基礎体力をつけたい方にお勧め。水中運動でカラダのゆがみを整え、膝腰の負担を取り除いていきます。

スポーツクラブ & サウナスパ ルネサンス 名古屋熱田24 TEL.052-681-2202  
フロント 営業時間/電話問合せ時間 火～金 11:00～21:00/土 11:00～19:00/日 11:00～18:00