

成人スイミングスクール

開講スケジュール

2026年1月更新

月	火	水	木	金	土	日
休館日				成人スクール (初中級) 10:05~11:05		
	成人スクール (初中級) 11:00~12:00		成人スクール (初中級) 11:00~12:00			
		成人スクール (初中級) 11:30~12:30			成人スクール (初中級) 12:00~13:00	
	水中運動スクール 13:00~13:45		水中運動スクール 14:00~14:45			成人スクール (初中級) 14:00~15:00
		マスターズコース 19:30~20:45	成人スクール (初中級) 19:30~20:30	成人スクール (初中級) 19:30~20:30	マスターズコース 18:30~19:45	

※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

◆成人スイミングスクール

60分

初級クラス 泳ぐ楽しさを知っていただきながら、水慣れ〜クロール・背泳ぎを段階的に習得していきます

中級クラス 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。

◆水中運動スクール

45分

水中で全身を動かすプログラム。
有酸素運動・筋力トレーニング・水中脳トレを組み合わせたスクール。

◆マスターズコース

陸上練習15分水中練習60分 (75分)

競技力(持久力・スピード・テクニックなど)向上から個々の目標達成を目指す。
年間競技会計画に合わせた、競技会出場を目指す。

月会費

※料金は税込価格です。
※特別週間がある場合は月会費が異なります。(6月・12月)

	通常	特別週間
成人スクール	8,030円/月	10,037円/月
水中運動スクール	5,775円/月	7,218円/月
マスターズコース	10,840円/月	13,550円/月

●19:30以降に終了するクラスについては祝日の場合短縮営業となるため、振替期限6ヶ月の特別振替(6ヶ月)となります。

●振替につきましては同じ色内のコースでのみ可能です。
(マスターズコースから成人スクール、成人スクールから水中運動スクールへの振替などは不可)

●クラスの変更は当月の最終レッスンまでにフロントにてお手続きください。特別週間の為カレンダーは月ずれいたします。