

# 成人スクールスケジュール表

〈成人スイミング/膝・腰機能改善〉

	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00						
11:00		成人スイミング 10:15~11:15				
12:00	成人スイミング 11:15~12:15					
13:00			成人スイミング 12:00~13:00			
14:00	膝腰機能改善 13:20~14:20		膝腰機能改善 13:00~14:00			
18:00						
19:00						
20:00					成人スイミング 19:15~20:15	
21:00		成人スイミング 20:15~21:15				

## 成人スイミング

### 初級クラス

泳ぐ楽しさを知っていただきながら水慣れからクロール・背泳ぎを、お客様のペースに合わせ、段階的に習得していただけるクラスです。

### 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完泳することを目標としたクラスです。

### 上級クラス

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

## スクール受講料

一般料金

7,150円/週1回<sup>(税込)</sup>

ルネサンス会員の方なら  
2,200円割引の

4,950円/週1回<sup>(税込)</sup>



## 膝・腰機能改善

日常の動作をよりスムーズに行うために、機能向上・改善を目的とした水中運動のスクールです。

一般料金

7,700円/週1回<sup>(税込)</sup>

ルネサンス会員の方なら  
2,200円割引の

5,500円/週1回<sup>(税込)</sup>