

見える！変わる！
あなたの泳ぎ、次の一步へ！



体験受付中！

成人スイミングスクール マスタースコース

もっと上手になりたい！記録更新したい！

同じ目標を持った仲間と一緒に楽しくレベルアップ！



陸上練習と水中練習を組み合わせたレッスンで
全体のパフォーマンスが向上！



スマートスイミングレッスンで
自分の泳ぎをその場でチェック&改善！



少人数制で、自分の練習がしっかりできる！
一人ひとりの泳ぎに合わせたアドバイスを実施。

レッスン時間／1回75分

陸上練習
15分

水中練習
60分

陸上練習 ストレッチ・体幹トレーニングなどをプールサイドで実施します

水中練習 スマートスイミングレッスン活用・フィン・パドルなどのツール使用



開講日時

木曜日 20:15～21:30 | 担当：舟木コーチ
日曜日 16:30～17:45 | 担当：小川コーチ

月会費

12,430円(税込)/月

他会員との重複受講で
10,230円(税込)/月

定員

各6名

対象

25m完泳できる方
(60分の総泳距離700m以上)

フロントにてお申し込みください！詳しくはスタッフまで