

スイミングスクール 開講スケジュール

2026年1月現在

8:00	月	火	水	木	金	土	日
							幼児・小学生コース 8:30～9:30 対象:10B級～4級
9:00							
10:00	親子ベビーコース 10:00～10:50				親子ベビーコース 10:00～10:50	幼児・小学生コース 9:30～10:30 対象:10B級～4級	幼児コース 9:30～10:30 対象:10B級～7級
11:00	成人コース 11:00～12:00		成人コース 11:00～12:00		成人コース 11:00～12:00	幼児コース 10:30～11:30 対象:10B級～7級	親子ベビーコース 11:00～11:50
12:00						幼児・小学生コース 11:30～12:30 対象:10B級～4級	
13:00		休講日		休館日			
14:00							幼児・小学生コース 13:30～14:30 対象:10B級～4級
15:00							小中学生コース 14:30～15:30 対象:5B級～S級
16:00	幼児コース 15:30～16:30 対象:10B級～7級		幼児コース 15:30～16:30 対象:10B級～7級		幼児コース 15:30～16:30 対象:10B級～7級	幼児・小学生コース 15:00～16:00 対象:10B級～4級	
17:00	幼児・小学生コース 16:30～17:30 対象:10B級～4級		幼児・小学生コース 16:30～17:30 対象:10B級～4級		幼児・小学生コース 16:30～17:30 対象:10B級～4級	小中学生コース 16:00～17:00 対象:5B級～S級	
18:00	小中学生コース 17:30～18:30 対象:5B級～S級		小中学生コース 17:30～18:30 対象:5B級～S級		小中学生コース 17:30～18:30 対象:5B級～S級		
19:00						成人コース 18:00～19:00	
20:00			成人コース 19:30～20:30				
							※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

◆ 親子ベビー (6ヶ月～4才未満)

- ・プールで親子のスキンシップを図ることで、お子様の心身の発達を促します。
- ・保護者様との水遊びを通じて、お子様の水への順応性を引出します。

◆ 幼児 (3才～6才 未就学児)

(60分レッスン・体操・採暖含む)

- ・水慣れ・けのびまでの基礎動作を楽しみながら習得します。
- ・自主性・社会性・協調性を身につけます。

◆ 幼児・小学生 (4才～小学6年生)

(60分レッスン・体操・採暖含む)

- ・水慣れからクロール・背泳ぎまでをキックを主体に段階的に習得します。
- ・自主性・社会性・協調性を身につけます。

◆ 小中学生 (小学1年生～中学3年生)

(60分レッスン・体操・採暖含む)

- ・4泳法習得・タイム級までをキックの強化を図りながら、ストロークを段階的に習得します。
- ・自主性・社会性・協調性を身につけます。

◆ 成人 (15才以上)

(60分レッスン)

- ・「泳げる身体」と「健康な身体」作りを目指し、生涯水泳を目指します。
- 初級…クロール・背泳ぎを通じて泳ぐための基礎動作を習得します。
- 中級…より楽に泳ぐための技術を習得し、平泳ぎ・バタフライにチャレンジします。
- 上級…平泳ぎ・バタフライの泳力向上をはかりながら、持久力をつけることを目指します。

月会費

親子ベビーコース	週1回 5,830 円/月 (税込)
幼児コース	週1回 7,810 円/月 (税込)
幼児・小学生コース	
小学生コース	週1回 8,030 円/月 (税込)
成人コース	

※5週制月 (6月・12月) は会費が25%上乗せでご請求となります。

【ジュニアスイミングキャップについて】

- スイミングキャップは泳法によって色が変わります。キャップの色が変更になる時は、キャップ購入チケットにてご案内いたします。次回のレッスンまでにご購入ください。
- S級に進級された際には、S級専用キャップをプレゼントいたします。
- ワッペンはその都度入れ替えをお願いいたします。
- 白い布の部分にお名前を記入してください。



スポーツクラブ&サウナスパルネサンス 今里24

