

成人スイミングスクール スケジュール

成人スイミングスクール 開講時間

2018年12月現在

	月	火	水	木	土	日
10:00						
11:00			10:30~11:30 【初級】長濱			
12:00	11:00~12:00 【初中級】長濱					
13:00	12:00~13:00 【中級】松本	12:00~13:00 【初中級】藤井		11:00~12:00 【初級】長濱	11:00~12:00 【中級】藤井	
14:00	13:00~14:00 【膝腰機能改善】平橋					
15:00						
16:00						16:00~17:00 【初級】國光
17:00						
18:00						
19:00						
20:00					19:00~20:00 【初中級】松本	
21:00	21:00~22:00 【初級】松本		21:00~22:00 【初中級】平橋	21:00~22:00 【中級】松本		
22:00						

※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

初級

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て頂きます。お客様のペースに合わせ、基本練習を確実に習得することができます。

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完泳出来る様になる事を目指します。また、4泳法を泳げる楽しさを知って頂けます。

中級

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

膝・腰機能改善水中運動スクール

日常生活で膝や腰に不安のある方に合わせたレッスン内容。水中運動は膝や腰への負担が少なく、ご自身の体力に合った運動をすることができます。日常の動作をよりスムーズに行うために、機能向上・機能改善を目的とした水中運動スクールです。

月会費

成人スクール (一般)	6,696円 (税込)
成人スクール (フィットネス会員)	4,536円 (税込)
膝・腰機能改善 水中運動スクール (一般)	8,856円 (税込)
膝・腰機能改善 水中運動スクール (フィットネス会員)	6,696円 (税込)

スポーツクラブ ルネサンス 福山春日

084-945-1777 〒721-0907 福山市春日町5-17-13

■営業時間 月~木 9:00~23:00 土・日・祝 9:00~21:00 <休館日>毎週金曜日

