



# 成人スイミングスクール

## スイミングスクール 開講表

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:15				流水スクール (森戸)		
11:15						
11:45	初級 (村本)		初級 (森戸)			12:40~13:40 初級 (森戸)
12:45	中級 (長尾)		中級 (井ノ上)			12:40~13:40 中級 (森戸)
13:00	13:40~14:40 流水スクール (松本)		流水スクール (森戸)			
14:00						
14:00		初級・中級 (村本)		初級・中級 (森戸)		
15:00				上級 (村本)		
19:00					流水スクール (松本)	
20:00						
20:00		初級・中級 (金坂)		初級 (増田)		
21:00		上級 (増田)		中級 (井ノ上)		

## クラス概要

### ▶初級クラス

水慣れから呼吸なしクロール・背泳ぎキックの習得を目指します。

### ▶中級クラス

平泳ぎ・バタフライの習得  
クロール背泳ぎの50M完泳を目指します。

### ▶上級クラス

4泳法の更なる泳力向上・100M個人メドレー完泳を目指します。

### ▶流水スクール

流水マシンを使用し、水の流れを利用して全身の循環を良くし、身体の歪みを整えます。また、マッサージ効果や心肺機能向上による血行促進、リラックス効果を目指します。

## 月会費

# 7,480円(税込)

