

# スイミングスクール 開講スケジュール

2025.7現在

|       | 月                 | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|-------|-------------------|--|--|--|--|--|--|
| 8:30  |                   |  |  |  |  | 小中学生<br>8:30~9:30<br>6才~15才<br>対象:6B~R級      | 小中学生<br>8:30~9:30<br>6才~15才<br>対象:6B~R級      |
| 9:30  |                   |  |  |  |  | 幼児・小学生<br>9:30~10:30<br>3才~10才<br>対象:10B~3級  | 幼児・小学生<br>9:30~10:30<br>3才~10才<br>対象:10B~3級  |
| 10:30 |                   |  |  |  |  | 幼児・小学生<br>10:30~11:30<br>3才~10才<br>対象:10B~3級 | 幼児・小学生<br>10:30~11:30<br>3才~10才<br>対象:10B~3級 |
| 11:30 |                   | 初中級<br>11:15~12:15                           | 中級<br>11:15~12:15                            |  |  |  | 幼児・小学生<br>11:30~12:30<br>3才~10才<br>対象:10B~3級 |
| 12:30 |                   |  | 水中運動<br>12:30~13:15                          |  |  | 初級<br>11:45~12:45                            | 小中学生<br>12:30~13:30<br>6才~15才<br>対象:6B~R級    |
| 13:30 | 初級<br>13:00~14:00 |  |  | 中級<br>13:00~14:00                            |  |  |  |
| 14:30 |                   | 初級<br>14:00~15:00                            |  |  |  | 中上級<br>14:00~15:00                           |  |
| 15:30 |                   |  |  |  |  |  |  |
| 16:30 |                   | 幼児・小学生<br>16:30~17:30<br>3才~10才<br>対象:10B~3級 | 幼児・小学生<br>16:30~17:30<br>3才~10才<br>対象:10B~3級 | 幼児・小学生<br>16:30~17:30<br>3才~10才<br>対象:10B~3級 | 幼児・小学生<br>16:00~17:00<br>3才~10才<br>対象:10B~3級 |  |  |
| 17:30 |                   | 小中学生<br>17:30~18:30<br>6才~15才<br>対象:6B~R級    | 小中学生<br>17:30~18:30<br>6才~15才<br>対象:6B~R級    | 小中学生<br>17:30~18:30<br>6才~15才<br>対象:6B~R級    | 幼児・小学生<br>17:00~18:00<br>3才~10才<br>対象:10B~3級 |  |  |
| 18:30 |                   |  |  |  | 小中学生<br>18:00~19:00<br>6才~15才<br>対象:6B~R級    |  |  |
| 19:30 |                   |  |  |  |  |  |  |
| 20:30 |                   | 初中級<br>20:00~21:00                           |  | 中級<br>20:00~21:00                            |  |  |  |

※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

### ◆ 幼児・小学生 (3才~10才) (60分レッスン・体操・採暖含む)

- 水慣れからクロール・背泳ぎ・平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 (6才~15才) (60分レッスン・体操・採暖含む)

- キックから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。トータル的な身体能力の向上を図ります。
- 自主性・社会性・協調性を身につけます。

### ◆ 成人 (15才 (高校生以上))

- 「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、平泳ぎとバタフライに挑戦します。  
※クロール背泳ぎが25m泳げる方が対象です。
- 初中級...お客様の泳力に応じて初級・中級を選択していただけます。
- 中上級...より綺麗に長く泳ぐ技術を身につけ、個人メドレーに挑戦します。  
※4泳法が25m泳げる方が対象です。

### ◆ 水中運動

- 定期的な運動継続と生涯水泳を目指します。「脳トレ」や「エクササイズ」を行うことで無理なく週1回の運動習慣を継続できます。

## 月会費

|                      | 平日※1                       | 平日 (特別週間)※2                | 土日※1                       | 土日 (特別週間)※2                 |
|----------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 幼児・小学生コース<br>小中学生コース | 7,920円 <small>(税込)</small> | 9,900円 <small>(税込)</small> | 8,580円 <small>(税込)</small> | 10,725円 <small>(税込)</small> |
|                      | 通常※1                       |                            | 特別週間※2                     |                             |
| 成人スクール               | 7,810円 <small>(税込)</small> |                            | 9,762円 <small>(税込)</small> |                             |
| 水中運動スクール             | 6,050円 <small>(税込)</small> |                            | 7,562円 <small>(税込)</small> |                             |

- ※1 通常月は4回のレッスン回数となります。
- ※2 特別週間は5回のレッスン回数となります。  
6月度、12月度を予定しております。
- ※3 平日クラスから土日クラスへ振替する場合は1回165円(税込)が発生いたします。

### 【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。

