RENAISSANCE

成人スクール

開講スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
水中運動スクール スイミングスタッフ 10:45〜11:30						
初中級 担当：橋野 11:45 ~ 12:45		**初中級** 担当：田中 11:40 ~ 12:40				
	初中級 担当：田中 13:00 ~ 14:00		**初級** 担当：七田 13:00 ~ 14:00			
	水中運動スクール スイミングスタッフ 14:15 ~ 15:00					**マスターズコース** 担当：橋野 15:00 ~ 16:15
初中級 担当： 野田 20:30 ~ 21:30		**初中級** 担当： 山田 20:30 ~ 21:30	**マスターズコース** 担当：橋野 20:30 ~ 21:45		**初中級** 担当：橋野 19:00 ~ 20:00	

休館日

コース概要

初級

水慣れからクロール息継ぎ25M・背泳ぎ25M完泳が目標のクラスです。
初めて水泳を習う方やまだ泳ぎに不安がある方におススメです!!

初中級

クロール・背泳ぎの泳力向上を行いながら、平泳ぎ・バタフライを習得し25M完泳が目標のクラスです。
自己流での泳ぎを修正したい方におススメです!!

マスターズコース

25M泳げる方が対象です。陸上トレーニングと水中練習を行い、水泳のスキルアップを目指します。(陸上練習15分・水中運動60分)

水中運動スクール

レッスンは週1回45分。
関節や膝への負担が少なく、年齢問わず安心して取り組めるのが魅力です。
水の抵抗で全身筋力トレーニングを行う有酸素運動、陸上で運動するための運動機能改善を水中でも行うクラスです。

月会費

※料金は税込価格です。
※特別週間がある場合は金額が異なります。

成人スイミングスクール

	通常会費	重複会費
週1回／月4回	8,360 円/月	6,160 円/月

マスターズコース

	通常会費	重複会費
週1回／月4回	11,170 円/月	8,970 円/月

水中運動スクール

	通常会費	重複会費
週1回／月4回	6,105 円/月	3,905 円/月

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 福岡西新24 Tel.092-834-0650