

# 成人スイミングスクール 開講スケジュール

2023年12月現在

月	火	水	木	金	土	日
休館日		成人スイミング 初中級 中上級 11:30~12:30				
			成人スイミング 中上級 12:15~13:15	成人スイミング 初中級 中上級 12:20~13:20		成人スイミング 初中級 12:00~13:00
	膝・腰 機能改善 水中運動 13:30~14:30		膝・腰 機能改善 水中運動 13:30~14:30			
					成人スイミング 初中級 20:00~21:00	
	成人スイミング 初中級 20:00~21:00		成人スイミング 初中級 20:30~21:30			

※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

### ◆成人スイミングスクール

60分レッスン

対象年齢：12歳以上(中学生以上)  
定員：各クラス10名  
初級から中上級まで、大人向けのスイミングスクールを開講しています。まったく泳げない方も水慣れから始め、泳法の基本を丁寧に指導いたします。泳法の習得だけでなく、基礎体力づくりやシェイプアップ、ストレス解消にも効果的です。また、同じ目標をもった仲間とのコミュニケーションも楽しく、魅力のひとつです。

初中級クラス  
クロール・背泳ぎの更なる泳力向上と平泳ぎ・バタフライの習得を目的としたクラスです。  
中上級クラス  
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。

### ◆膝・腰 機能改善水中運動スクール

60分レッスン

対象年齢：12歳以上(中学生以上)  
定員：各クラス10名  
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

※料金は税込価格です。

成人スイミング スクール	月4回	7,150円/月
膝・腰 機能改善 水中運動スクール	月4回	8,580円/月

