スイミングスクール

開講スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	休館日						
8:00						小学生 8:00~9:00	幼児・小学生 8:00~9:00 / 選手 7:30~9:30
9:00		膝腰機能改善 9:30~10:30				幼児・小学生 9:00~10:00	幼児・小学生 9:00~10:00
10:00			親子ベビー 10:05~10:55	親子ベビー 10:05~10:55	親子ベビー 10:05~10:55	幼児・小学生 10:00~11:00	幼児・小学生 10:00~11:00
11:00			成人（初・中） 11:00~12:00	成人（中） 11:00~12:00	成人（初・中） 11:00~12:00	成人（初・中・上） 11:00~12:00	
12:00		成人（中・上） 11:30~12:30	水中運動 12:00~12:45		水中運動 12:00~12:45		親子ベビー 11:30~12:20
13:00		成人（初心者） 13:00~13:45					
14:00					膝腰機能改善 13:50~14:50	幼児・小学生 14:00~15:00	幼児・小学生 14:00~15:00
15:00			幼児 15:00~16:00		幼児 15:00~16:00	小学生 15:00~16:00	マスターズ 15:00~16:15
16:00		幼児・小学生 16:00~17:00	幼児・小学生 16:00~17:00	幼児・小学生 16:00~17:00	幼児・小学生 16:00~17:00	小中学生 16:00~17:00 / 選手 選手育成 16:00~17:30	
17:00		小学生 17:00~18:00	小学生 17:00~18:00	小学生 17:00~18:00	小学生 17:00~18:00		
18:00		小中学生 18:00~19:00 / 選手 選手育成 18:00~19:30	小中学生 18:00~19:00 / 選手 選手育成 18:00~19:30	小中学生 18:00~19:00 / 選手 選手育成 18:00~19:30	小中学生 18:00~19:00 / 選手 選手育成 18:00~19:30	成人（初・上） 18:00~19:00	
19:00							
20:00		成人（中・上） 19:30~20:30	成人（初） 19:30~20:30	成人（中・上） 19:30~20:30	成人（初・中） 19:30~20:30		
21:00			マスターズ 19:40~20:55				
22:00							

※土曜8:00~の小学生クラスは対象級を5B~S3級、土曜10:00~の幼児・小学生クラスは対象級を10B~5級とさせていただいております

各コースのご案内

※下記の料金は全て税込価格となります

コース（対象級）	対象年齢	練習内容	開講日/時間	回数	月会費	特別週間
親子ベビー	6ヶ月~4歳未満のお子様と保護者様	水に慣れる・水難事故予防 保護者様の健康維持・向上	水~金 10:05~10:55　日 11:30~12:20	週1回（平日） フリー（日曜含む）	6,160円 8,140円	7,700円 10,175円
幼児（10B~7級）	3~6歳（未就学児）	水慣れ~けのび（水に慣れ浮き身を身につける）	水・金 15:00~16:00	週1回（登録制）	平日（火~金） 9,020円 土日 10,120円	平日（火~金） 11,275円 土日 12,650円
幼児小学生（10B~2級）	3~12歳	水慣れ~バタフライ（身体能力の向上を図る）	火~金 16:00~17:00　土 9:00~/10:00~/14:00~ 日 8:00~/9:00~/10:00~/14:00~			
小学生（10B~S3級）	5~12歳	水慣れ~スピード向上（身体能力の向上を図る）	火~金 17:00~18:00　土 8:00~/15:00~			
小中学生（1B~R級）	6~15歳	スピード向上（身体能力の向上を図る）	火~金 18:00~19:00　土 16:00~17:00			
選手育成（コーチ推薦）	5~12歳	県大会・地域大会への出場入賞を目指す	火~金 18:00~19:30　土 16:00~17:30 日 7:30~9:30　※日曜日は選手のみ	週5回（フリー）	13,200円	
選手（コーチ推薦）	10~22歳	全国大会への出場・入賞 県大会入賞を目指す		週6回（フリー）	15,400円	
成人 初心者	12歳（中学生）以上	潜り・けのび クロールキックの習得	火 13:00~13:45	週1回（登録制）	6,490円	8,112円
成人 初級	12歳（中学生）以上	水慣れ クロール・背泳ぎの習得	火 11:30~12:30　水~金 11:00~12:00 土 11:00~12:00 火~土 19:30~20:30　土 18:00~19:00	週1回（登録制） 週2回（登録制）	8,140円 10,780円	10,175円 13,475円
成人 中級	12歳（中学生）以上	クロール・背泳ぎの泳力向上 平泳ぎ・バタフライの習得				
成人 上級	12歳（中学生）以上	4泳法の泳力向上 個人メドレー				
成人　マスターズ	15歳以上	競技力（持久力・スピード・テクニック）向上	水 19:40~20:55　日 15:00~16:15	週1回（登録制）	11,990円	14,987円
膝・腰機能改善水中運動	12歳（中学生）以上	膝・腰の機能改善	火 9:30~10:30　金 13:50~14:50	週1回（登録制）	9,460円	11,825円
水中運動	12歳（中学生）以上	クロストレーニング 体力向上・健康増進	水・金 12:00~12:45	週1回（登録制）	5,940円	7,425円

スポーツクラブ＆サウナスパ ルネサンス 蕨24　tel.048-431-0110