



成人スイミングスクール

成人スイミングスクール開講表

2026年5月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日		日曜日
13:00 ～ 14:00	初級 菅コーチ	腰痛機能改善 水中運動スクール 緒方コーチ	初級 勝本コーチ	初級 菅コーチ	17:15 ～ 18:30	マスタース スクール 今井コーチ
	中級 村田コーチ	中級 勝本コーチ	中級 神蔵コーチ	中級 佐藤コーチ		
	上級 勝本コーチ	上級 佐藤コーチ	上級 村田コーチ			

クラス概要

初級クラス

水慣れ～クロール・背泳ぎを段階的に習得していただきます。
お客様のペースに合わせ、基本練習を確実に習得することができます。

中級クラス

クロール・背泳ぎの更なる泳力向上を図りながら、平泳ぎ・バタフライで25m完泳を目指します。4泳法を泳げる楽しさを知ることができます。

上級クラス

習得した4泳法の更なる向上を図りながら、個人メドレーへ挑戦します。
また、水泳を生活の一部として頂き、生涯水泳へ繋げていきます。

水中運動スクール

水中運動は膝や腰への負担が少なく、体力に合った運動をすることができます。機能向上・機能改善を目的とした水中運動スクールです。

マスタースクール

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・水中練習60分)

水中運動 スクール月会費

9,130円(税込) / 月4回

成人スイミング スクール月会費

9,460円(税込) / 月4回

マスタース スクール月会費

13,200円(税込) / 月4回

ルネサンス
会員の方は

重複受講
割引

2,200円 割引



スポーツクラブ & サウナスパ ルネサンス 経堂

TEL.03-5426-5080

 RENAISSANCE