

スイミングスクール  
開講スケジュール

|       | 月                                                                                 | 火                                           | 水                                                | 木                                               | 金                                          | 土                                           |                                                 | 日                                             |  |  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|--|
| 6:00  |  |                                             |                                                  |                                                 |                                            |                                             |                                                 |                                               |  |  |
| 7:00  |                                                                                   |                                             |                                                  |                                                 |                                            | 選手育成A<br>6:30～8:00                          | 選手育成B<br>6:30～8:00                              |                                               |  |  |
| 8:00  |                                                                                   |                                             |                                                  |                                                 |                                            | 小中学生<br>8:00～9:00<br>6才～15才<br>対象:1B～R1級    | 育成<br>8:00～9:00                                 | 小学生<br>8:00～9:00<br>6才～12才<br>対象:6B～1級        |  |  |
| 9:00  |                                                                                   |                                             |                                                  |                                                 |                                            | 幼児小学生<br>9:00～10:00<br>3才～10才<br>対象:10B～2級  |                                                 | 幼児小学生<br>9:00～10:00<br>3才～10才<br>対象:10B～2級    |  |  |
| 10:00 |                                                                                   | 親子ベビー<br>10:00～10:50<br>6ヶ月～4才未満            | 膝・腰機能<br>改善スクール<br>10:00～11:00                   | 親子ベビー<br>10:00～10:50<br>6ヶ月～4才未満                | 親子ベビー<br>10:00～10:50<br>6ヶ月～4才未満           | 幼児小学生<br>10:00～11:00<br>3才～10才<br>対象:10B～2級 |                                                 | 幼児<br>10:00～11:00<br>3才～6才(未就学児)<br>対象:10B～5級 |  |  |
| 11:00 |                                                                                   |                                             | 成人スクール<br>11:00～12:00<br>中級                      | 成人スクール<br>11:00～12:00<br>初級                     | 成人スクール<br>11:00～12:00<br>中級                |                                             |                                                 |                                               |  |  |
| 12:00 | 成人スクール<br>12:00～13:00<br>上級                                                       | 成人スクール<br>12:00～13:00<br>初級                 |                                                  |                                                 |                                            | 親子ベビー<br>11:30～12:20<br>6ヶ月～4才未満            |                                                 | 親子ベビー<br>11:30～12:20<br>6ヶ月～4才未満              |  |  |
| 13:00 |                                                                                   |                                             |                                                  |                                                 |                                            |                                             |                                                 |                                               |  |  |
| 14:00 |                                                                                   |                                             |                                                  | 膝・腰機能改善スクール<br>13:15～14:15                      |                                            | 幼児小学生<br>13:30～14:30<br>3才～10才<br>対象:10B～2級 |                                                 | 成人スクール<br>13:00～14:00<br>初級                   |  |  |
| 15:00 |                                                                                   |                                             |                                                  |                                                 |                                            | 幼児小学生<br>14:30～15:30<br>3才～10才<br>対象:10B～2級 |                                                 | 成人スクール<br>13:00～14:00<br>中級                   |  |  |
| 16:00 |                                                                                   |                                             | 幼児<br>15:00～16:00<br>3才～6才(未就学児)<br>対象:10B～7級    | 幼児<br>15:00～16:00<br>3才～6才(未就学児)<br>対象:10B～7級   |                                            | 小中学生<br>15:30～16:30<br>6才～15才<br>対象:1B～R1級  | 中高生<br>15:30～16:30<br>小学5年生～高校3年生<br>対象: S6～R1級 |                                               |  |  |
| 17:00 | 幼児小学生<br>16:00～17:00<br>3才～10才<br>対象:10B～2級                                       | 幼児小学生<br>16:00～17:00<br>3才～10才<br>対象:10B～2級 | 幼児小学生<br>16:00～17:00<br>3才～10才<br>対象:10B～2級      | 幼児小学生<br>16:00～17:00<br>3才～10才<br>対象:10B～2級     |                                            |                                             |                                                 |                                               |  |  |
| 18:00 | 小学生<br>17:00～18:00<br>6才～12才<br>対象:6B～1級                                          | 小学生<br>17:00～18:00<br>6才～12才<br>対象:6B～1級    | 小学生<br>17:00～18:00<br>6才～12才<br>対象:6B～1級         | 小学生<br>17:00～18:00<br>6才～12才<br>対象:6B～1級        |                                            |                                             |                                                 |                                               |  |  |
| 19:00 | 小中学生<br>18:00～19:00<br>6才～15才<br>対象:1B～R1級                                        | 小中学生<br>18:00～19:00<br>6才～15才<br>対象:1B～R1級  | 小中学生/選手育成B<br>18:00～19:00<br>6才～15才<br>対象:1B～R1級 | 中高生<br>18:00～19:00<br>小学5年生～高校3年生<br>対象: S6～R1級 | 小中学生<br>18:00～19:00<br>6才～15才<br>対象:1B～R1級 | 選手育成A<br>17:30～20:00                        |                                                 |                                               |  |  |
| 20:00 | 中高生<br>19:00～20:00<br>小学5年生～高校3年生<br>対象:S6～R1級                                    | 選手育成A<br>19:00～20:30                        |                                                  | 選手育成A<br>19:00～20:30                            |                                            |                                             |                                                 |                                               |  |  |
| 21:00 |                                                                                   | 成人スクール<br>20:30～21:30<br>中級                 | 成人スクール<br>20:30～21:30<br>上級                      |                                                 | 成人スクール<br>20:30～21:30<br>初級                |                                             |                                                 | 成人スクール<br>20:30～21:30<br>上級                   |  |  |

※スケジュールは変更になる場合がございます。

各クラスのご案内

| クラス(対象級)        | 年齢                 | 練習時間                      | 練習内容                                                        | 料金                                                      |
|-----------------|--------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 親子ベビー           | 6ヶ月～4才未満<br>と保護者の方 | 50分<br>(体操含む)<br>進級テスト:なし | 保護者様とお子様で水泳を通して、スキンシップの時間を<br>過ごして頂くコースです。                  | ●平日 週1回/月4回 ¥5,500(税込)<br>●日曜 週1回/月4回 ¥7,590(税込)        |
| 幼児              | 3才～6才<br>(未就学児)    | 60分<br>(体操含む)             | 水慣れからクロールの基礎習得を目標として練習する<br>コースです。                          | ●平日 週1回/月4回<br>¥9,240(税込)<br>●土日 週1回/月4回<br>¥10,340(税込) |
| 幼児小学生           | 3才～10才             | 60分<br>(体操含む)             | 水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを年齢に<br>応じた泳ぎで段階的に習得します。             |                                                         |
| 小学生             | 6才～12才             | 60分<br>(体操含む)             | 水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・<br>個人メドレーを年齢に応じた泳ぎで段階的に習得します。      |                                                         |
| 小中学生            | 6才～15才             | 60分<br>(体操含む)             | 個人メドレー・タイム級を年齢に応じた泳ぎで段階的に習得<br>します。                         |                                                         |
| 中高生<br>(S6～R1級) | 小学5年生～高校3年生        | 60分<br>(体操含む)             | 運動習慣の継続・体力づくりはもちろん、競泳要素をさらに<br>加えた自己記録の更新を目指して練習を行うこともできます。 |                                                         |
| 育成<br>(コーチ推薦者)  | コーチ推薦者             | 60分<br>(体操含む)             | 水泳を中心とした生活を確立させ、競泳のルールや競技会での<br>マナーを身に付けます。                 | ¥12,100(税込)                                             |
| 成人スクール          | 15才以上              | 60分<br>(体操含む)             | 水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー<br>を段階的に習得します。               | ●平日 週1回/月4回<br>¥9,240(税込)                               |
| 膝・腰機能改善スクール     | 15才以上              | 60分<br>(体操含む)             | 膝・腰の機能改善を目的としております。                                         | ¥9,240(税込)                                              |

