



# 成人スイミングスクール

## 開講表

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	日曜日
10:00～11:00		初級			
		中級			
11:00～12:00	上級				
12:00～13:00					中級
12:30～13:30		中級		初級	
				中級	
13:30～14:30			初級	中級	
			中級		
14:00～15:00					初級
					中級
20:00～21:00	初級			初級	
	中級			中級	

## クラス概要

コース（対象級）	練習内容	目標
成人スイミング 初級	水に慣れていない方から クロール25mが泳げない方や 泳げるが、泳くとすぐに 疲れてしまう方にオススメ	クロール25m完泳 背泳ぎ25m完泳を 目指します
成人スイミング 中級	クロール・背泳ぎの泳力を 向上させたい方や平泳ぎ バタフライを25m泳げるように なりたい方にオススメ	平泳ぎ25m完泳 バタフライ25m完泳を 目指します
成人スイミング 上級	4種目泳げる方や 個人メドレーを泳げるように なりたい方にオススメ	4泳法の泳力向上と 個人メドレー100m完泳を 目指します
膝・腰痛機能改善 水中運動スクール	水中歩行とストレッチを 中心に行い、安全にまた 効率的に運動を行います 泳げない方にもオススメ	日常の動作をよりスムーズに 行うために、機能向上・機能 改善を目指します

## 月会費

6,930円/月4回

ルネサンス  
会員の方は  
重複引き

4,730円  
/月4回

