



成人スイミングスクール

開講表

2026年10月度改定

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	初級・中級 11:00-12:00		膝腰 10:00-11:00	
初級・中級 11:45-12:45	上級 12:00-13:00		初級・中級 12:00-13:00	初級 11:20-12:20
			水中運動 スクール 12:00-12:45	中級・上級 12:20-13:20
			上級 13:00-14:00	
初級・中級 19:15-20:15		初級・中級 20:00-21:00		
上級 20:15-21:15				

成人スイミングスクールクラス概要

月会費 **8,360円/週1回・月4回**
10,450円/6月・12月

- 初心者 ・水に慣れる ・初歩クロールの習得
- 初級 ・クロール、背泳ぎの習得・正しい姿勢、キックの習得
- 中級 ・クロール、背泳ぎの泳力向上
・平泳ぎの習得・初歩バタフライの習得
- 上級 ・4泳法の更なるレベルアップ
・各種ターン・スタート練習

膝腰機能改善スクールクラス概要

月会費 **8,910円/週1回・月4回**
※特別週間の実施なし

初回(60分) オリエンテーション・フィールド査定+水中エクササイズ
2回目~12回目(60分) 20分レッスン前問診/40分水中エクササイズ
効果測定 フィールド査定

水中運動スクールクラス概要

月会費 **5,830円/週1回・月4回**
7,287円/6月・12月

- ・脳トレ ・水中ウォーキング ・全身筋肉トレーニング
・リラックスタイム