

# スイミングスクール 開講スケジュール

2026年10月更新

|       | 月 | 火 | 水                        | 木                        | 金                        | 土                        | 日                        |
|-------|---|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 9:00  |   |   |                          |                          |                          |                          |                          |
| 10:00 |   |   |                          |                          |                          |                          |                          |
| 11:00 |   |   |                          | 成人(マスターズ)<br>11:00～12:15 | 水中運動スクール<br>11:00～11:45  |                          |                          |
| 12:00 |   |   |                          |                          |                          |                          |                          |
| 13:00 |   |   | 成人(初級/中級)<br>12:30～13:30 | 成人(初級/中級)<br>12:30～13:30 | 成人(初級/中級)<br>12:30～13:30 |                          |                          |
| 14:00 |   |   |                          |                          |                          |                          |                          |
| 15:00 |   |   |                          |                          |                          |                          |                          |
| 16:00 |   |   |                          |                          |                          |                          | 成人(初級/中級)<br>15:30～16:30 |
| 17:00 |   |   |                          |                          |                          |                          |                          |
| 18:00 |   |   |                          |                          |                          | 成人(初級/中級)<br>17:30～18:30 |                          |
| 19:00 |   |   |                          |                          |                          |                          |                          |
| 20:00 |   |   | 成人(初級/中級)<br>19:30～20:30 |                          | 成人(初級/中級)<br>19:30～20:30 |                          |                          |

## コース概要

### ◆ 成人 (12才(中学生) 以上)

(60分レッスン)

水中運動・・・有酸素運動・筋力トレーニング・水中脳トレをバランスよく行います。  
初級・・・クロール・背泳ぎを通じて泳ぐための基礎動作を習得します。  
中級・・・より楽に泳ぐための技術を習得し、平泳ぎ・バタフライにチャレンジします。  
マスターズ・・・4泳法の泳力向上を図り、自身の記録更新を目指します。

## 月会費

|              | 平日※1      | 平日<br>(特別週間)※2 | 土日※1     | 土日<br>(特別週間)※2 |
|--------------|-----------|----------------|----------|----------------|
| 成人コース(初級/中級) | 7,700円/月  | 9,625円/月       | 8,360円/月 | 10,450円/月      |
| 成人コース(マスターズ) | 10,890円/月 | 12,375円/月      |          |                |
| 水中運動スクール     | 5,500円/月  | 6,875円/月       |          |                |

※1 通常月は4回のレッスン回数となります。

※2 特別週間月は5回のレッスン回数。6月度、12月度を予定。1回分のレッスン料金を加算した金額となります。

※3 平日クラスから土日クラスへ振替する場合は1回165円(税込)が発生致します。

