



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	土曜日
10:30～ 11:30				初心者 初級	
				中級	
11:30～ 12:30	初心者 初級	上級①	初心者 初級	上級①	
	中級	上級②	中級	上級②	
12:30～ 13:30	上級①				
	上級②				
20:30～ 21:30	初級		初級		
	中級		中級		
	上級		上級		

クラス概要

レベル	内容
初心者	ウォーキングから水慣れバタ足の基本動作を段階的に練習します。
初級	手の動作、息継ぎを段階的に練習し、クロール背泳ぎの習得を目指します。
中級	クロール、背泳ぎの泳力向上と平泳ぎ25mの完泳を目指します。
上級①	クロール、背泳ぎ、平泳ぎの泳力向上とバタフライ25mの完泳を目指します。
上級②	4泳法の技術、持久力、スピードを高めるための練習をします。

月会費

6,400円(税抜)/週1回・月4回

7,900円(税抜)/週2回・月8回

ルネサンス
会員の方は

重複受講
割引で

2,000円(税抜)割引

さらに、重複入会特典

入会金0円

事務手数料0円

