



# 成人スイミングスクール

## 開講表

火曜日	水曜日		木曜日
11:30～12:30	13:30～14:30		10:30～11:15
初中級 寺田	初級 山田陽	中上級 寺田	水中運動 山田陽
14:00～15:00	20:00～21:00		14:00～15:00
膝腰機能改善 片山	初級 大岡	中上級 溝口	初中級 山田浩
			21:00～22:00
			初中級 佐野

## 月会費 / 月4回

スイミング

膝腰機能改善

### 9,130円(税込)

※年間2回(6月・12月)は特別週に伴い  
1週分(25%)上乘せさせていただきます。

水中運動

### 6,930円(税込)

※年間2回(6月・12月)は特別週に伴い  
1週分(25%)上乘せさせていただきます。

## クラス概要

初級	水中ウォーキングから潜り、伏し浮き、キックの練習、クロール25M完泳を目指します。
初中級	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの25M完泳を目指します。
中上級	クロール・背泳ぎの泳力向上(50M完泳)、平泳ぎ、バタフライの習得を目指します。
膝腰機能改善	水中運動でカラダのゆがみを整え、膝腰の負担を取り除いていきます。
水中運動	ジムやスタジオでは運動の強化が高いと感じる方、医師から運動を(特にプール)勧められている方

## 振替サービスのご案内

- 登録クラスを欠席される場合、事前に欠席登録して頂くと、月2回まで他クラスに振替え出席することが出来ます。  
※水中運動スクールは、対象外。
- 振替は、同一級又は、下の級で振替出席登録後、ご参加いただけます。  
※詳細は、別紙の案内をご覧ください。
- レッスン開始30分前よりチェックイン、レッスン後1時間以内にチェックアウトをお願いします。

ルネサンス  
会員の方は

重複受講  
割引で

### 毎月2,200円引き

さらに、重複入会特典 入会金0円 + 事務手数料0円

体験をご希望される方は、  
フロントスタッフに  
お声がけください。