



成人スイミング・マスターズスクール

開講表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	土曜日
10:30 ∩ 11:30		初心者・初中級 山本コーチ 中級 清水コーチ 上級 野村コーチ			
11:00 ∩ 12:00					初心者・初中級 山本コーチ 中級 佐藤(柊)コーチ 上級 佐藤(湧)コーチ
13:30 ∩ 14:30		マスターズ 13:45～15:00		初級 平井コーチ 中級 綾コーチ 上級 野村コーチ	
19:00～20:00 祝日の場合は 18:30～19:30	マスターズ 16:45～18:00	初級・中級・上級 椿コーチ			
20:00～21:00 祝日の場合は 18:45～19:45			初級・中級・上級 福コーチ		

初心者コース	水中歩行から徐々に水に慣れていき、水中での呼吸法、浮き方、クロール・背泳ぎの足の動かし方、クロールの導入の練習を行います。	中級コース	クロール、背泳ぎをより丁寧に泳ぐこと、平泳ぎ、バタフライで25m泳ぐことを練習します。
初級コース	水慣れからクロール、背泳ぎで25mを泳ぐことを目指します。	上級コース	4泳法の泳力向上と各種ターンを練習し、100m個人メドレーに挑戦します。
マスターズコース	競技力(持久力・スピード・テクニックなど)に向上に繋げる。1時間で700m以上泳げる方		

月会費

成人スイミングスクール

8,360円(税込) / 月4回

マスターズスクール

12,100円(税込) / 月4回

フィットネス
会員の方は

重複受講
割引で

入会金0円

事務手数料0円

会費2,200円引き



2026/5/17更新

RENAISSANCE



成人スイミング・マスタースクール

開講表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	土曜日
10:30 ∩ 11:30		初心者・初中級 山本コーチ 中級 清水コーチ 上級 野村コーチ			
11:00 ∩ 12:00					初心者・初中級 山本コーチ 中級 佐藤(栞)コーチ 上級 佐藤(湧)コーチ
13:30 ∩ 14:30		マスターズ 13:45～15:00		初級 平井コーチ 中級 綾コーチ 上級 野村コーチ	
19:00～20:00 祝日の場合は 18:30～19:30	マスターズ 16:45～18:00	初級・中級・上級 椿コーチ			
20:00～21:00 祝日の場合は 18:45～19:45			初級・中級・上級 福コーチ		

初心者コース	水中歩行から徐々に水に慣れていき、水中での呼吸法、浮き方、クロール・背泳ぎの足の蹴かし方、クロールの導入の練習を行います。	中級コース	クロール、背泳ぎをより丁寧に泳ぐこと、平泳ぎ、バタフライで25m泳ぐことを練習します。
初級コース	水慣れからクロール、背泳ぎで25mを泳ぐことを目指します。	上級コース	4泳法の泳力向上と各種ターンを練習し、100m個人メドレーに挑戦します。
マスターズコース	競技力(持久力・スピード・テクニックなど)に向上に繋げる。1時間で700m以上泳げる方		

月会費

成人スイミングスクール
8,360円(税込) / 月4回

マスターズスクール
12,100円(税込) / 月4回

フィットネス
会員の方は

重複受講
割引で

入会金0円

事務手数料0円

会費2,200円引き



2026/5/17更新

 RENAISSANCE