

# 成人スイミングスクール 開講スケジュール

2026年6月～

月	火	水	木	金	土	日	
休館日	初級 11:10～12:10 15才以上 定員数:各10名	中級 11:10～12:10 15才以上 定員数:各10名	初級 11:10～12:10 15才以上 定員数:各10名	中級 11:10～12:10 15才以上 定員数:各10名	初級 11:10～12:10 15才以上 定員数:各10名	水中運動 11:10～12:00 15才以上 定員数:12名	マスターズコース 10:00～11:15 15才以上 定員数:6名
	水中運動 13:00～13:50 15才以上 定員数:12名	上級 13:00～14:00 15才以上 定員数:15名		初心者 13:00～14:00 15才以上 定員数:各10名	中級 13:00～14:00 15才以上 定員数:各10名	膝腰機能改善 13:00～14:00 15才以上 定員数:10名	上級 13:00～14:00 15才以上 定員数:15名
			膝腰機能改善 14:00～15:00 15才以上 定員数:10名	マスターズコース 13:45～15:00 15才以上 定員数:6名			

## コース概要

### ◆初心者 60分レッスン・体操含む

●初めて水泳を習う方  
これから水泳を始めたいという方が、水中歩行を中心に泳ぎの基本動作のけのび、背浮き・バタ足の習得を目指します。

### ◆初級 60分レッスン・体操含む

●初めて水泳を習う方  
泳ぐ楽しさを知って頂きながら、クロール・背泳ぎを段階的に習得して頂きます。お客様のペースに合わせて、基本練習を確実に習得することができます。

### ◆中級 60分レッスン・体操含む

●水泳に慣れてきた方  
初級で学んだクロール・背泳ぎの更なる泳力向上をはかりながら、平泳ぎ・バタフライで25M完泳出来る様になる事を目指します。

### ◆上級 60分レッスン・体操含む

●専門的な水泳技術を身につけたい方  
習得した4泳法を、専用の練習道具を使用しながら更なる泳力向上を目指します。マスターズ水泳大会への参加や水泳を生活の一部として頂き、生涯水泳へ繋げていきます。

### ◆マスターズスクール 15分陸トレ・60分レッスン・体操含む

●記録更新を目指す方  
陸上練習と水中練習を組み合わせたレッスンです。少人数制で、自分の練習がしっかりとできます。

### ◆膝腰機能改善水中運動スクール 60分レッスン・体操含む

●加齢に伴う機能低下を最小限にし、日常生活の活動能力を改善することで自立した生活を送ることを目的とします。

### ◆水中運動スクール 45分レッスン・体操含む 振替不可

●水の浮力によって負担が軽減され、膝、腰に優しく、日常生活を元気に過ごすための動きを中心に無理なくしっかり運動できます。

## 月会費

※料金は税込価格です。

成人	週1回 7,590円/月 特別週間 9,487円/月
膝痛腰痛機能改善	週1回 7,590円/月 特別週間 9,487円/月
水中運動	週1回 5,500円/月 特別週間 6,875円/月
マスターズスクール	週1回 10,450円/月

