

SWIMMING SCHOOL PROGRAM

2024.4月～

	MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)	SUN (日)	
9:00								
10:00	休館日							
11:00			10:00-11:00 初級水泳 M2-1	10:00-11:00 上級水泳 M3-1	10:00-11:00 初級水泳 M4-1	10:00-11:00 中級水泳 M5-1	10:00-11:10 ジュニアスイミング J-1	10:00-11:10 ジュニアスイミング G-1
12:00		11:15-12:00 マスターズ H2-1	11:15-12:00 泳法塾 H3-1 (平泳ぎ)	11:15-12:00 泳法塾 H4-1 (バタフライ)	11:15-12:00 泳法塾 H5-1 (個人メドレー)	11:15-12:00 シルバー水泳 H5-1	11:10-12:20 ジュニアスイミング J-2	11:10-12:20 ジュニアスイミング G-2
13:00		12:15-13:00 アクアピクス Q2-2	12:15-13:00 水中健康運動 E3-2	12:15-13:00 アクアピクス Q4-2	12:15-13:00 水中健康運動 E5-2			
14:00		ヨガ教室 火 12:30-13:30 K2-2 金 10:30-11:30 K5-1 持ち物 ●ヨガマット (ストレッチマット貸出可) ●飲み物 ●タオル					13:00-14:10 ジュニアスイミング J-3	
15:00		14:50-16:00 キッズスイミング A-2	14:50-16:00 キッズスイミング A-3	14:50-16:00 キッズスイミング A-4	14:50-16:00 キッズスイミング A-5	14:10-15:20 ジュニアスイミング J-4		
16:00						15:20-16:30 ジュニアスイミング J-5		
17:00								
18:00		17:10-18:20 ジュニアスイミング C-2	17:10-18:20 ジュニアスイミング C-3	17:10-18:20 ジュニアスイミング C-4	17:10-18:20 ジュニアスイミング C-5			
19:00		18:20-19:30 ジュニアスイミング D-2	18:20-19:30 ジュニアスイミング D-3	18:20-19:30 ジュニアスイミング D-4	18:20-19:30 ジュニアスイミング D-5			
20:00		19:30-20:30 初級水泳 M2-3	19:35-20:20 泳法塾 H3-3 (異距離クロール)	19:30-20:30 上級水泳 M4-3	19:30-20:30 初級水泳 M5-3	19:30-20:30 中級水泳 M5-3		
21:00								

ジュニアスイミング
指定用品

- リュック ¥2,200
- 水着 (上) ¥2,200
- 水着 (下) ¥2,200
- キャップ ¥550

セミパーソナル
自重トレーニング教室

金 19:00-20:00 Z1-1

持ち物

- ヨガマット (ストレッチマット貸出可)
- 飲み物
- タオル

会員区分	回数	料金	時間	対象	クラス設定
キッズスイミング(A)	週1	5,770円/月	70分	3歳～未就学児	水の中で楽しく遊ぶことから、無理なく泳ぎを教えていきます。 初心者から4泳法習得者までのクラス別練習により、段階的な泳力向上を目指します。 水泳を通して自己保身を身に付け、礼儀や相手を思いやるスポーツマン精神を育みます。
	週2	8,080円/月			
ジュニアスイミング(B)	週1	5,770円/月	70分	未就学児～小学生	
	週2	8,080円/月			
ジュニアスイミング(C)	週1	5,770円/月	70分	小学生～中学生	
	週2	8,080円/月			
ジュニアスイミング(D)	週1	5,770円/月	70分	小学生～中学生	
	週2	8,080円/月			
ジュニアスイミング(J)土曜クラス	週1	5,770円/月	70分	未就学児～中学生	
	週2	8,080円/月			
ジュニアスイミング(G)日曜クラス	週1	5,770円/月	70分	未就学児～中学生	
	週2	8,080円/月			
初級水泳	1期3カ月10回制	9,900円/1期(10回)	60分	中学生以上	クロール・背泳ぎ25m完泳を目指すクラスです。丁寧に基本を繰り返し練習します。
中級水泳	1期3カ月10回制	9,900円/1期(10回)	60分	中学生以上	クロール・背泳ぎでウォーミングアップを行い、平泳ぎの習得を目指します。
上級水泳	1期3カ月10回制	9,900円/1期(10回)	60分	中学生以上	クロール・背泳ぎ・平泳ぎでウォーミングアップを行い、バタフライの習得を目指します。
シルバー水泳	1期3カ月10回制	9,900円/1期(10回)	45分	65歳以上	ストレッチから始めて水中ウォーキング・ゆっくりペースで水泳技術向上を目指します。
マスターズ	1期3カ月10回制	11,000円/1期(10回)	45分	18歳以上	大会を意識した練習を行い、泳力向上、スピードアップを目指します。
アクアピクス	1期3カ月10回制	9,900円/1期(10回)	45分	中学生以上	水の抵抗と浮力を生かした有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。
水中健康運動	1期3カ月10回制	9,900円/1期(10回)	45分	中学生以上	水中運動でバランス感覚を養い、機能改善を目指します。
泳法塾	1期3カ月10回制	9,900円/1期(10回)	45分	中学生以上	ターゲットの泳法にしぼり、現状よりも更にステップアップするワンポイントレッスンです。
ヨガ教室	1期3カ月10回制	11,000円/1期(10回)	60分	中学生以上	基本的なヨガの動作とストレッチを取り入れたクラスです。
セミパーソナル自重トレーニング教室	1期3カ月10回制	12,650円/1期(10回)	60分	中学生以上	おなかもわりを中心とした全身トータルトレーニング教室です。

※コース、会議室使用料込みの料金となります。

※カルチャースクールは3カ月単位での登録となり、3カ月ごとにプログラム改訂をいたします。

※入会時に別途、1650円の事務手数料が必要となります。

※価格はすべて税込です。

金沢プール

〒金沢市磯部町ハ-55

☎076-251-3535