

平成29年度 ☆2期 水泳教室日程表☆

曜日	教室名	時間	7月	8月	9月
火	初心者水泳	10:15~11:15	4.11.25	1.8.22.29	5.12.26
	泳法塾(背泳ぎ)	11:30~12:00			
	アクアビクス	12:15~13:00			
	初級水泳	19:30~20:30			
水	初級水泳	10:15~11:15	5.12.26	9.23.30	6.13.20.27
	中級水泳				
	泳法塾(平泳ぎ)	11:30~12:00			
	水中運動教室	12:15~13:00			
	泳法塾(おまかせ)	19:45~20:15			
木	初心者水泳	10:15~11:15	6.13.27	3.10.24.31	7.14.21
	泳法塾(バタフライ)	11:30~12:00			
	アクアビクス	12:15~13:00			
	中級水泳	19:30~20:30			
金	初級水泳	10:15~11:15	7.14.28	4.18.25	1.8.15.22
	中級水泳				
	水中運動教室	12:15~13:00			
	初心者水泳	19:30~20:30			
	パーソナルレッスン	スクールのない時間30分	随時 事前予約制		

\* 会員になるために、入会事務手数料1,620円が必要になります。(1期からの継続会員は0円)

\* 受講料の他に毎回別途施設利用料(高校生以下210円/回・65歳未満540円/回・65歳以上320円/回)が必要となります。

\* 3か月ごとにプログラムの改訂を予定しております。

教室名	曜日	時間	回数	受講料	期間	対象	内容	
初心者水泳	火	10:15～	10	5,400	7/4～9/26	中学生以上	水に潜る・浮くことから始め、水泳の基礎やバタ足を習得していきます。 初めての水泳教室はここからスタートです。	
	木	11:15			7/6～9/21			
	金	19:30～ 20:30			7/7～9/22			
初級水泳	火	19:30～ 20:30	10	5,400	7/4～9/26		クロール・背泳ぎ25m完泳を目指し、	
	水	10:15～ 11:15			7/5～9/27		基本を繰り返し練習していきます。	
中級水泳	水	10:15～ 11:15	10	5,400	7/5～9/27		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。
	木	19:30～ 20:30			7/6～9/21			
	金	10:15～ 11:15			7/7～9/22			
アクアビクス	火	12:15～	10	4,050	7/4～9/26	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。	
	木	13:00			7/6～9/21			
水中運動教室	水	12:15～	10	4,050	7/5～9/27		機能改善を目的とし将来介護を必要としないための水中運動でバランス感覚を養います。	
	金	13:00			7/7～9/22			
泳法塾	火	11:30～	10	2,700	7/4～9/26		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。  火：背泳ぎ 水（午前）：平泳ぎ  水（夜）：おまかせ 木：バタフライ	
	水	12:00			7/5～9/27			
	水	19:45～ 20:15			7/5～9/27			
	木	11:30～ 12:00			7/6～9/21			
パーソナルレッスン	プログラムのない時間  30分			会員 3,780  一般 4,620		事前予約制	リクエストに合わせたプライベートなレッスンです。	