

教室名	曜日	時間	定員	受講料	期間	対象	内容
初心者水泳	火	10:15~ 11:15	15	5,400	10/2~12/18	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。
	金	19:30~ 20:30			10/5~12/21		
初級水泳	火	10:15~ 11:15	15	5,400	10/2~12/18		クロール・背泳ぎ25m完泳を目指し、基本を繰り返し練習していきます。
		19:30~ 20:30			10/3~12/19		
	水	10:15~ 11:15			10/4~12/20		
	木				10/5~12/21		
金							
中級水泳	水	10:15~ 11:15	15	5,400	10/3~12/19		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。
	金	19:30~ 20:30	15		10/5~12/21		
上級水泳	木	19:30~ 20:30	15	5,400	10/4~12/20		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。
	金	10:15~ 11:15			10/5~12/21		
気分はマスターズ	火	10:30~ 11:15	15	4,050	10/2~12/18	火曜日は、水泳大会を意識した練習を行い、泳力アップを目指します。 金曜日は、マスターズ気分でノビノビ入門レクチャーします。	
	金	12:15~ 13:00	15		10/5~12/21		
アクアビクス	火	12:15~	15	4,050	10/2~12/18	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			10/4~12/20		
水中運動教室	水	12:15~ 13:00	15	4,050	10/3~12/19	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。	
泳法塾	火	11:30~ 12:00	15	2,700	10/2~12/18	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/浮き上がり・ターン 水（夜）：おまかせ 木：バタフライ 金：クロール	
	水		各15		10/3~12/19		
	水	19:35~ 20:20	15	4,050			
	木	11:30~ 12:00	15	2,700	10/4~12/20		
	金				10/5~12/21		
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。	

平成30年度 ☆3期 会議室の教室日程表☆

ヨガ	火	12:30~ 13:30	15	10,800	10/2~12/18	会議室でヨガ教室が誕生 ← 持ち物) 飲み物・ヨガマット・タオル ※ヨガマットをお忘れの方はストレッチマット貸し出し
	金	10:30~ 11:30			10/5~12/21	

平成30年度 ☆3期 水泳教室日程表☆

曜日	教室名	時間	10月	11月	12月
火	初心者水泳	10:15~11:15	2・16・23	6・13・20・27	4・11・18
	初級水泳				
	気分はマスターズ (競技会への道)	10:30~11:15			
	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	3・10・17・24	7・14・21	5・12・19
	中級水泳				
	泳法塾(平泳ぎ)	11:30~12:00			
	泳法塾 (浮き上がり・ターン)				
	水中運動教室	12:15~13:00			
	泳法塾(おまかせ)	19:35~20:20			
木	初級水泳	10:15~11:15	4・11・18・25	8・15・22	6・13・20
	泳法塾(バタフライ)	11:30~12:00			
	アクアビクス	12:15~13:00			
	上級水泳	19:30~20:30			
金	初級水泳	10:15~11:15	5・12・19・26	9・16・30	7・14・21
	上級水泳				
	泳法塾(クロール)	11:30~12:00			
	気分はマスターズ (のんびりマスターズ)	12:15~13:00			
	初心者水泳	19:30~20:30			
	中級水泳				
	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。(平成30年度2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カ月ごとにプログラムの改訂を予定しております。

平成30年度 ☆3期 会議室の教室日程表☆

曜日	教室名	時間	10月	11月	12月
火	ヨガ	12:30~13:30	2・16・23	6・13・20・27	4・11・18
金	ヨガ	10:30~11:30	5・12・19・26	9・16・30	7・14・21

* 会議室の教室は、別途施設利用料がかかりません。