

SWIMMING SCHOOL PROGRAM

2020.4月～

	MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)	SUN (日)	
9:00								
10:00								
11:00	休館日	10:15-11:15 初心者水泳 M2-1	10:15-11:15 初級水泳 M3-1	10:15-11:15 中級水泳 M3-1	10:15-11:15 初級水泳 M4-1	10:15-11:15 シルバー水泳 M5-1	10:00-11:10 ジュニアスイミング J-1	
12:00		11:30-12:00 水中ウォーキング S2-1	11:30-12:00 泳法塾 S3-1 (平泳ぎ)	11:20-11:50 水中ウォーキング S4-1	11:30-12:00 泳法塾 S5-1 (バタフライ)	11:10-12:20 ジュニアスイミング J-2	10:00-11:10 ジュニアスイミング G-1	
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	12:00-12:45 アクアピクス Q4-2			11:10-12:20 ジュニアスイミング G-2	
14:00		<div style="border: 2px solid purple; border-radius: 20px; padding: 10px; background-color: #e6e6fa;"> <h2 style="margin: 0;">ヨガ教室</h2> <p style="margin: 0;">火 : 12:30~13:30 K2-2 金 : 10:30~11:30 K5-1</p> <p style="margin: 0; font-size: small;">持ち物 ■ヨガマット ■飲み物 ■タオル ※ヨガマットのない方はストレッチマット貸出可</p> </div>					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		16:00-17:10 ジュニアスイミング B-2	16:00-17:10 ジュニアスイミング B-3	16:00-17:10 ジュニアスイミング B-4	16:00-17:10 ジュニアスイミング B-5	15:20-16:30 ジュニアスイミング J-5		
17:00	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				
18:00	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				
19:00	19:30-20:30 初級水泳 M2-3	19:35-20:05 泳法塾 S3-3 (クロール)	19:30-20:30 上級水泳 M4-3	19:30-20:30 初心者水泳 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 ¥2,000 (税別)
- ・水着ボトムス ¥2,000 (税別)
- ・水着トップス ¥2,000 (税別)
- ・キャップ ¥500 (税別)

会員区分	回数	料金 (税別)	事務手数料 (税別)	時間	対象	クラス設定
キッズスイミング (A2~A5)	週1	4,000円/月	1,500円	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。
	週2	6,000円/月				
ジュニアスイミング (B2~B5)	週1	4,000円/月	1,500円	70分	未就学児~小学生	水泳初心者から4泳法習得者までを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	6,000円/月				
ジュニアスイミング (C2~C5)	週1	4,000円/月	1,500円	70分	小学生~中学生	
	週2	6,000円/月				
ジュニアスイミング (D2~D5)	週1	4,000円/月	1,500円	70分	小学生~中学生	
	週2	6,000円/月				
ジュニアスイミング (J1~J5) 土曜スクール	週1	4,000円/月	1,500円	70分	未就学児~中学生	
	週2	6,000円/月				
ジュニアスイミング (G1/G2) 日曜スクール	週1	4,000円/月	1,500円	70分	未就学児~中学生	
	週2	6,000円/月				
初心者水泳	1期3ヶ月10回制	5,000円/期	1,500円	60分	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。
初級水泳	1期3ヶ月10回制	5,000円/期	1,500円	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ヶ月10回制	5,000円/期	1,500円	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ヶ月10回制	5,000円/期	1,500円	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ヶ月10回制	5,000円/期	1,500円	45分	65歳以上	定期的な運動による健康維持を目的にストレッチから始め水中ウォーキング・ゆっくりペースで泳ぎ技術の向上を目指します。
アクアピクス	1期3ヶ月10回制	3,750円/期	1,500円	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ヶ月10回制	3,750円/期	1,500円	30分	中学生以上	機能改善を目的とした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	1期3ヶ月10回制	2,500円/期	1,500円	30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。
水中ウォーク	1期3ヶ月10回制	2,500円/期	1,500円	30分	中学生以上	プールの中を歩きましょう。いろんな歩き方でカラダのバランスを整えます。
ヨガ教室	1期3ヶ月10回制	10,000円/期	1,500円	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。リラクゼーション効果絶大です。
パーソナルレッスン (会員)		3,500円/回		30分	中学生以上	水が怖い方、泳力を上げたい方、フォームを直したい方など一人一人に合わせた指導を実現します。

※それぞれの月会費または各期ごとの会費の他に別途施設利用料 (高校生以下220円/回・65歳未満550円/回・65歳以上330円/回) が必要となります。
 ※カルチャースクールは、申込登録期の期間のみのスクール受講となります。(次回期に持ち越し不可)
 ※カルチャースクールは、3ヶ月ごとにプログラムの改訂をいたします。
 ※ヨガは施設利用料はかかりません。