

# 【9月15日更新】大人水泳教室（2024年10月スタート）

◎ 3ヶ月コース（2024年10月～12月末） **NEW！！**

曜日	時間	クラス名	定員	担当	実施予定日	回数	料金
火	13:00~14:00 (13:00~13:50)	平泳ぎのスキルアップクラス	15名	(JSB) 佐藤 久佳	10月1日・8日・15日・29日	全10回	¥27,500 (税込)
					11月5日・12日・26日		
					12月3日・10日・17日		
火	14:00~15:00 (14:00~14:50)	クロールのスキルアップクラス	15名	(JSB) 佐藤 久佳	10月1日・8日・15日・29日	全10回	¥27,500 (税込)
					11月5日・12日・26日		
					12月3日・10日・17日		
水	13:00~14:00 (13:00~13:50)	クロールのレベルアップクラス	15名	(JSB) 佐藤 淳一	10月2日・9日・16日・30日	全10回	¥27,500 (税込)
					11月6日・13日・27日		
					12月4日・18日・25日		
水	14:00~15:00 (14:00~14:50)	個人メドレーのレベルアップクラス	15名	(JSB) 佐藤 淳一	10月2日・9日・16日・30日	全10回	¥27,500 (税込)
					11月6日・13日・27日		
					12月4日・18日・25日		
金	13:00~14:00 (13:00~13:50)	バタフライのスキルアップクラス	15名	(JSB) 佐藤 久佳	10月4日・11日・25日	全10回	¥27,500 (税込)
					11月1日・8日・22日・29日		
					12月6日・13日・27日		
金	14:00~15:00 (14:00~14:50)	背泳ぎのスキルアップクラス	15名	(JSB) 佐藤 久佳	10月4日・11日・25日	全10回	¥27,500 (税込)
					11月1日・8日・22日・29日		
					12月6日・13日・27日		

◎ 2ヶ月コース（2024年9月～10月末）

月	9:30~10:30	はじめて水泳（バタフライ）	14名	嵯峨 基	10月7日・21日・28日	残り 3回	¥11,550 (税込)
	13:00~14:00	初級バタフライ&平泳ぎ	14名	釜 貴宏	10月7日・21日・28日	残り 3回	¥11,550 (税込)
	14:05~15:05	クイックターン&4泳法ターン&スカーリング	15名	釜 貴宏	10月7日・21日・28日	残り 3回	¥1,550 (税込)
	19:30~20:30	【バタフライクラス～中級者向け～】	14名	(KITAJIMAQUATICS) 嵯峨 基	10月7日・21日・28日	残り 3回	¥1,550 (税込)
	20:40~21:40	【大会向けマスターズクラス】	14名	(KITAJIMAQUATICS) 嵯峨 基	10月7日・21日・28日	残り 3回	¥11,550 (税込)
火	19:30~20:30	【オープンウォータースイムクラス】	14名	(KITAJIMAQUATICS) 孫崎 虹奈	10月1日・15日・29日	残り 3回	¥11,550 (税込)
	20:40~21:40	【オープンウォータースイムクラス】 〈上級者向け/実践練習〉	20名	(KITAJIMAQUATICS) 孫崎 虹奈	10月1日・15日・29日	残り 3回	¥11,550 (税込)
水	19:30~20:30	【泳法クラス『初心者向け』身体の動かし方から学ぶ「背泳ぎ」】 ※テーマに沿って陸トレ10分実施	14名	(KITAJIMAQUATICS) 海老原 健太	10月2日・9日・16日・30日	残り 4回	¥15,400 (税込)
	20:40~21:40	【泳法クラス『タッチターン/個人メドレーを泳ぐ!』】 ※テーマに沿って陸トレ10分実施	14名	(KITAJIMAQUATICS) 海老原 健太	10月2日・9日・16日・30日	残り 4回	¥15,400 (税込)
木	10:00~11:00	のんびり2種目 『楽に・キレイに・軽やかに』	10名	水夫	10月3日・10日・17日・24日・31日	残り 5回	¥19,250 (税込)
	11:30~12:30	はじめて、初級クロール	15名	脇森 智志	10月3日・10日・17日・24日	残り 4回	¥15,400 (税込)
	12:30~13:30	初級背泳ぎ	15名	脇森 智志	10月3日・10日・17日・24日	残り 4回	¥15,400 (税込)
	19:30~20:30	選べる4泳法①	15名	綿野 秀則	10月3日・10日・17日・24日	残り 4回	¥15,400 (税込)
	20:40~21:40	選べる4泳法②	15名	綿野 秀則	10月3日・10日・17日・24日	残り 4回	¥15,400 (税込)
金	19:30~20:30	スキルアップ泳法レッスン (平泳ぎ)	15名	天満 宏	10月4日・11日・18日・25日	残り 4回	¥15,400 (税込)
	20:40~21:40	マスターズ練習&飛び込み ※25日はタイムトライアルを実施予定	15名	天満 宏	10月4日・11日・18日・25日	残り 4回	¥15,400 (税込)
土	11:30~13:00	【レベルアップ&マスターズクラス】	16名	(KITAJIMAQUATICS) 布施谷 唯	10月5日・19日・26日	残り 3回	¥13,200 (税込)
日	17:00~18:00	スキルアップクロール	15名	脇森 智志	10月5日・19日・26日	残り 3回	¥11,550 (税込)
	18:00~19:00	初級背泳ぎ	15名	脇森 智志	10月5日・19日・26日	残り 3回	¥11,550 (税込)

【受付】9月20日（金） ※店頭予約・入金開始

\*各クラス、先着順に店頭予約・入金を承り定員に到達し次第、募集を締め切らせていただきます。

\*お客様の都合でクラスを欠席される場合の返金、クラス振替は致しかねます。

\*施設利用料金は会員プランに準じて発生致します。(例：都度利用の方は700円が別途かかります)

インストラクターの都合により一部変更になる場合も御座います。予めご了承ください。

\*1回¥3,850（税込み）で、都度でのご参加も可能です。□

※11:30~13:00（90分）【レベルアップクラス&マスターズクラス】は、都度料金¥4,400（税込み）となります。

◎ 3ヶ月コース (2024年10月~12月末) **NEW!!**

曜日	クラス名	クラス詳細
火	平泳ぎのスキルアップクラス	平泳ぎのスキルアップクラス 練習量の目安: 600~800m程度 4泳法が25m程度泳げる方 (高校生可)
	クロールのスキルアップクラス	クロールのスキルアップクラス 練習量の目安: 600~800m程度 4泳法が25m程度泳げる方 (高校生可)
水	クロールのレベルアップクラス	競技会での目標達成に向け、効果的なトレーニングを実践します。スタート、ターン練習含む。 練習量の目安: 1000~1200m程度 4泳法が50m程度泳げる方 (高校生可)
	個人メドレーのレベルアップクラス	競技会での目標達成に向け、効果的なトレーニングを実践します。スタート、ターン練習含む。 練習量の目安: 1000~1200m程度 4泳法が50m程度泳げる方 (高校生可)
金	バタフライのスキルアップクラス	効率の良い身体の使い方を覚え、泳技術の習得・泳力の向上を目指します。スタート、ターン練習含む。 練習量の目安: 600~800m程度 4泳法が25m程度泳げる方 (高校生可)
	背泳ぎのスキルアップクラス	効率の良い身体の使い方を覚え、泳技術の習得・泳力の向上を目指します。スタート、ターン練習含む。 練習量の目安: 600~800m程度 4泳法が25m程度泳げる方 (高校生可)

◎ 2ヶ月コース (2024年9月~10月末)

月	はじめて水泳 (バタフライ)	2ヶ月ごとに種目を絞って、どの種目でも楽な泳ぎ方を身につけて4泳法を泳げるようになるクラスです。 初級者、基礎を学びたい方におススメです。
	初級バタフライ&平泳ぎ	レッスン目標は、バタフライ25m完泳と平泳ぎ50mです。 泳げない方でも大丈夫です。
	クイックターン&4泳法ターン&スカーリング	どなたでも大丈夫です。
	【バタフライクラス~中級者向け~】	50mを1分以内で泳げる方 (高校生可)
	【大会向けマスターズクラス】	50mを1分15秒サークルで泳げる方 (高校生可)
火	【オープンウォータースイムクラス】	25m以上泳げる方 (高校生可) ※OWS (オープンウォータースイミング) とは、海や川・湖といった自然の水の中で行われる長距離水泳競技です。 水質、天候、潮汐等、自然条件の影響を受けることから、競泳とは異なる技術や知識が必要とされます。
	【オープンウォータースイムクラス】 (上級者向け/実践練習)	25m以上泳げる方 (高校生可) ※OWS (オープンウォータースイミング) とは、海や川・湖といった自然の水の中で行われる長距離水泳競技です。 水質、天候、潮汐等、自然条件の影響を受けることから、競泳とは異なる技術や知識が必要とされます。
水	【泳法クラス『初心者向け』身体の動かし方から学ぶ『背泳ぎ』】 ※テーマに沿って陸トレ10分実施	25m以上泳げる方 (高校生可)
	【泳法クラス『タッチターン/個人メドレーを泳ぐ!』】 ※テーマに沿って陸トレ10分実施	25m以上泳げる方 (高校生可)
木	のんびり2種目 『楽に・キレイに・軽やかに』	ご希望の1~2種目の練習をおこない、楽に・キレイに・軽やかに泳げることを目指します。 身体を浮かせる運動や、手や足で水を捉える練習は、膝痛や腰痛・肩こり・股関節痛などでお悩みの方にもオススメです。 対象者: はじめての方、初級・中級者、身体が沈んでしまう方
	はじめて、初級クロール	腕の動かし方、呼吸の仕方を中心に練習します。距離には拘らず基本となる泳ぎの形を身につけます。 対象者: 水に浮ける方からクロールで2.5メートル泳げないかた、独学で練習してきて基礎から学ぼうと思っっている方
	初級背泳ぎ	体が浮きやすい(特に下半身) 背浮きの姿勢の練習からはじめて、足の動かし方、手の動かし方、を練習して距離にこだわらず背泳ぎのフォーム習得を目指します! 対象者: これから背泳ぎを習得したい方、自分の泳ぎが正しいか迷っている方/運動量: 12.5m~25mを12回ほど
	選べる4泳法①	4泳法の中からお選び頂き、身体の使い方・意識をするポイント・楽に呼吸をするために必要な事・平泳ぎ、バタフライで、楽に身体を水面上に上げるコツ・苦手克服・弱点の強化等を、基礎からしっかり習得していくクラスです。基本姿勢や、バランスを確認しながら、基本50メートル単位で泳ぎます。対象者: 初中級者
金	選べる4泳法②	4泳法の中からお選び頂き、身体の使い方・意識をするポイント・楽に呼吸をするために必要な事・平泳ぎ、バタフライで、楽に身体を水面上に上げるコツ・苦手克服・弱点の強化等を、基礎からしっかり習得していくクラスです。基本姿勢や、バランスを確認しながら、基本50メートル単位で泳ぎます。対象者: 初中級者
	スキルアップ泳法レッスン (平泳ぎ)	2ヶ月ごとに種目を変えて泳法をマスターしていくクラス。
土	マスターズ練習&飛び込み ※25日はタイムトライアルを実施予定	飛び込み練習を中心にこれからマスターズに出よう、マスターズでもう少しいい成績を出していきたいという方に極意を伝授します。 4泳法泳げる方。
	【レベルアップ&マスターズクラス】	50m×4@1'30を回れる方 (高校生可)
日	スキルアップクロール	200m~400mを続けて泳ぐことができるように練習します。腕の動きと体の動きのタイミングをあわせる練習を中心に行なっていきます。 対象者: 10分間で25mクロールを4回以上泳げる方/運動量: 25m×20回程度
	初級背泳ぎ	体が浮きやすい(特に下半身) 背浮きの姿勢の練習からはじめて、足の動かし方、手の動かし方、を練習して距離にこだわらず背泳ぎのフォーム習得を目指します 対象者: これから背泳ぎを習得したい方、自分の泳ぎが正しいか迷っている方/運動量: 12.5m~25mを12回ほど