

【12月18日更新】大人水泳教室（1月スタート）

◎ 3ヶ月コース（2022年1月～3月末）

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	1月4・11・18・25日 2月1・15・22日 3月1・15・22日	全10回	¥27,500 (税込)
	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	1月4・11・18・25日 2月1・15・22日 3月1・15・22日	全10回	¥27,500 (税込)
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	1月5・19・26日 2月2・9・16・23日 3月2・16・23日	全10回	¥27,500 (税込)
	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	1月5・19・26日 2月2・9・16・23日 3月2・16・23日	全10回	¥27,500 (税込)
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	1月7・14・28日 2月4・11・18・25日 3月4・11・18日	全10回	¥27,500 (税込)
	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	1月7・14・28日 2月4・11・18・25日 3月4・11・18日	全10回	¥27,500 (税込)

◎ 2ヶ月コース（2022年1月～2月末）

月	10:00~11:00	平泳ぎ・バタフライ泳法	15名	佐々木 香枝	1月10・17・24・31日 2月14・21・28日	全7回	¥19,250 (税込)
	13:00~14:00	平泳ぎ基礎・けのび姿勢確認	15名	釜 貴宏	1月10・17・24・31日 2月14・21・28日	全7回	¥19,250 (税込)
	14:05~15:05	水泳の為に基礎体力作り（入門編）	15名	釜 貴宏	1月10・17・24・31日 2月14・21・28日	全7回	¥19,250 (税込)
木	10:00~11:00	のんびりレッスン	15名	水夫	1月6・13・20・27日 2月3・10・17・24日	全8回	¥22,000 (税込)
	11:30~12:30	初級クロール	15名	脇森 智志	1月6・13・20・27日 2月3・10・17・24日	全8回	¥22,000 (税込)
	12:30~13:30	クロール、背泳ぎ改善	15名	脇森 智志	1月6・13・20・27日 2月3・10・17・24日	全8回	¥22,000 (税込)
	19:30~20:30	選べる4泳法	15名	綿野 秀則	1月6・13・20・27日 2月3・10・17・24日	全8回	¥22,000 (税込)
	20:40~21:40	スイミングサークル60	15名	綿野 秀則	1月6・13・20・27日 2月3・10・17・24日	全8回	¥22,000 (税込)
金	19:30~20:30	スキルアップ泳法レッスン	15名	天満 宏	1月7・14・21・28日 2月4・18・25日	全7回	¥19,250 (税込)
	20:40~21:40	飛び込み&マスターズ	15名	天満 宏	1月7・14・21・28日 2月4・18・25日	全7回	¥19,250 (税込)
日	16:00~17:00	初級クロール	15名	脇森 智志	1月9・16・23・30日 2月6・13・20・27日	全8回	¥22,000 (税込)
	17:00~18:00	クロール・背泳ぎ改善	15名	脇森 智志	1月9・16・23・30日 2月6・13・20・27日	全8回	¥22,000 (税込)

【受付】12月20日（月）10:00～ ※店頭予約・入金開始

（上記まとめ払い料金は、早期ご予約・ご入金者様へのお得な割引料金になります。）

- * クラス開講後のお申込みの場合は都度利用料金3,850円×参加回数の費用が発生いたします。
- * 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600円が別途かかります）
- ※開催日程につきましては何らかの諸事情により変更になる場合も御座います。

都度利用（¥3,850）もできます！ ※満員クラスは受講いただけません。

クラス名	クラス詳細
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 18歳以上で4泳法が25m程度泳げる方
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 18歳以上で4泳法が25m程度泳げる方
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 18歳以上で4泳法が50m程度泳げる方
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 18歳以上で4泳法が50m程度泳げる方
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 18歳以上で4泳法が25m程度泳げる方
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 18歳以上で4泳法が25m程度泳げる方

平泳ぎ・バタフライ泳法	2泳法とも習った事がない方や初心者向けのレッスンです。平泳ぎは足から。バタフライはうねりから習得していきます。2ヶ月かけて個別に合わせてレッスンをしていきます。 15歳以上（高校生相当以上）、どの泳法でも25m完泳出来れば参加可
平泳ぎ基礎 けのび姿勢確認	簡単な平泳ぎのプルやキックの動かし方、ケノビの正しい姿勢の作り方。ケノビには初級～上級まであります。 15歳以上（高校生相当以上）、泳げない方～基礎の再確認したい方までどなたでも
水泳の為の基礎体力作り （入門編）	コロナ期間における体力低下の回復、運動不足の方、体脂肪燃焼、泳ぐのに必要な最低限の体力作りをします。泳ぎの改善。アドバイスもさせていただきます。 15歳以上（高校生相当以上）、25m完泳できる方。泳法自由（例）60分でキックやスイムでトータル600～1000m目標
のんびりレッスン	ご希望の2種目（1種目でもOK!）をじっくり練習します。練習量目安：300～500m（歩く・走る・泳ぐ） 15歳以上（高校生相当以上）、のんびりとラクに（しかもキレイに）泳げるようになりたい方
初級クロール	浮き姿勢の練習など初歩的なことから始めて、クロールの手の動かし方、呼吸の練習へ繋がっていきます。 15歳以上（高校生相当以上）、顔をつけて浮ける方からクロールで25m泳げない方
クロール、背泳ぎ改善	正しい水の押し方を練習して、体に無理なく楽に泳げるように練習します。 15歳以上（高校生相当以上）、25mクロール、25m背泳ぎを泳げる方
選べる4泳法	お客様に泳法を、ご自身で選んで頂き、基本、弱点や、気になるところのチェック、ポイントのアドバイス。何種目でも選べます。700m程度。 泳ぎ込みのクラスではなく、基本の見直しや弱点克服、楽しく泳げるようになるクラスです。15歳以上（高校生相当以上）、初中級クラス
スイミングサークル60	【選べる4泳法】のクラスで習得したことを試せるクラスです。泳ぎ込みのクラスです。 15歳以上（高校生相当以上）、1種目でも、25m以上泳げる方
スキルアップ 泳法レッスン	2か月ごとに種目を変えて泳法をマスターしていくクラス。 15歳以上（高校生相当以上）、クロールで25mは泳げる方
飛び込み&マスターズ	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。 15歳以上（高校生相当以上）、4泳法泳げる方
初級クロール	浮き姿勢の練習など初歩的なことから始めて、クロールの手の動かし方、呼吸の練習へ繋がっていきます。 15歳以上（高校生相当以上）、顔をつけて浮ける方からクロールで25m泳げない方
クロール・背泳ぎ改善	正しい水の押し方を練習して、体に無理なく楽に泳げるように練習します。 15歳以上（高校生相当以上）、25mクロール、25m背泳ぎを泳げる方