

【11-12月期 / 2ヶ月コース】おとなの水泳教室スケジュール

曜日	開催時間	クラス名	定員	担当者	実施月	実施日					回数	料金
月	13:00~14:00 (60分)	平泳ぎ(体幹の使い方)	14名	釜 貴宏	11月	3日	10日	17日	24日		全6回	¥16,500
					12月	1日	8日	15日	22日	29日		(税込)
	14:05~15:05 (60分)	飛び込み&浮き上がり方テクニック3泳法	15名	釜 貴宏	11月	3日	10日	17日	24日		全6回	¥16,500
					12月	1日	8日	15日	22日	29日		(税込)
	19:30~21:00 (90分)	マスターズクラス	14名	KITAJIMAQUATICS 嵯峨 基	11月	3日	10日	17日	24日		全4回	¥15,400
					12月	1日	8日	15日	22日	29日		(税込)
火	19:30~20:30 (60分)	オープンウォーター＆長距離スイム (初心者向けレッスン)	14名	KITAJIMAQUATICS 芹澤 匠	11月	4日	11日	18日	25日		全6回	¥16,500
					12月	2日	9日	16日	23日	30日		(税込)
	20:40~21:40 (60分)	オープンウォーター/泳ぎ込みクラス (上級者向けレッスン)	14名	KITAJIMAQUATICS 芹澤 匠	11月	4日	11日	18日	25日		全6回	¥16,500
					12月	2日	9日	16日	23日	30日		(税込)
水	19:30~21:00 (90分)	泳法背泳ぎ ※個別アドバイスあり	14名	KITAJIMAQUATICS 海老原 健太	11月	5日	12日	19日	26日		全4回	¥15,400
					12月	3日	10日	17日	24日	31日		(税込)
木	10:00~11:00 (60分)	のんびり2種目 『ラクに・キレイに・スイスイと』	10名	晴	11月	6日	13日	23日	30日		全6回	¥16,500
					12月	4日	11日	18日	25日			(税込)
	11:25~12:25 (60分)	はじめて、初級クロール	15名	脇森 智志	11月	6日	13日	20日	27日		全6回	¥16,500
					12月	4日	11日	18日	25日			(税込)
	12:30~13:30 (60分)	初級背泳ぎ	15名	脇森 智志	11月	6日	13日	20日	27日		全6回	¥16,500
					12月	4日	11日	18日	25日			(税込)
水	19:30~20:30 (60分)	選べる4泳法①	15名	綿野 秀則	11月	6日	13日	20日	27日		全6回	¥16,500
					12月	4日	11日	18日	25日			(税込)
	20:40~21:40 (60分)	選べる4泳法②	15名	綿野 秀則	11月	6日	13日	20日	27日		全6回	¥16,500
					12月	4日	11日	18日	25日			(税込)
木	19:30~20:30 (60分)	スキルアップ背泳ぎ	15名	天満 宏	11月	7日	14日	21日	28日		全6回	¥16,500
					12月	5日	12日	19日	26日			(税込)
	20:40~21:40 (60分)	マスターズ練習&飛び込み ※26日はタイムトライアル	15名	天満 宏	11月	7日	14日	21日	28日		全6回	¥16,500
					12月	5日	12日	19日	26日			(税込)
金	11:30~13:00 (90分)	レベルアップ&マスターズクラス	16名	KITAJIMAQUATICS 布施谷 唯	11月	1日	8日	15日	22日	29日	全4回	¥15,400
					12月	6日	13日	20日	27日			(税込)
	16:55~17:55 (60分)	スキルアップクロール	15名	脇森 智志	11月	2日	9日	16日	23日	30日	全7回	¥19,250
					12月	7日	14日	21日	28日			(税込)
土	18:00~19:00 (60分)	はじめて、初級クロール	15名	脇森 智志	11月	2日	9日	16日	23日	30日	全7回	¥19,250
					12月	7日	14日	21日	28日			(税込)

【受付】10月20日（月） ※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。□

※月曜19:30~21:00【マスターズクラス（嵯峨）】・水曜19:30~21:00【バタフライ（海老原）】土曜11:30~13:00【レベルアップクラス&マスターズクラス（布施谷）】の
クラスは都度料金が￥4,400（税込み）となります。

【10-12月期/3ヶ月コース】

おとなの水泳教室スケジュール

◎ 3ヶ月コース (2025年10月～12月)

曜日	時間	クラス名	定員	担当者	開催月	開催日				回数	料金	
月	9:30 ～ 10:30	中級 背泳ぎ	14名	嵯峨 基	10月	6日		20日	27日		全8回	¥22,000 (税込)
					11月	3日	10日					
					12月	1日	8日		22日			
火	13:00 ～ 14:00 (13:50)	平泳ぎの スキルアップクラス	15名	<JSB> 佐藤 久佳	10月	7日	14日	21日	28日		全10回	¥27,500 (税込)
					11月	4日	11日					
					12月	2日	9日	16日	23日			
	14:00 ～ 15:00 (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	7日	14日	21日	28日		全10回	¥27,500 (税込)
					11月	4日	11日					
					12月	2日	9日	16日	23日			
水	13:00 ～ 14:00 (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	1日	8日	15日		29日	全10回	¥27,500 (税込)
					11月	5日	12日					
					12月	3日	10日	17日	24日			
	14:00 ～ 15:00 (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	1日	8日	15日		29日	全10回	¥27,500 (税込)
					11月	5日	12日					
					12月	3日	10日	17日	24日			
金	13:00 ～ 14:00 (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	3日	10日	17日	24日	31日	全10回	¥27,500 (税込)
					11月	7日			28日			
					12月	5日	12日	19日				
	14:00 ～ 15:00 (14:50)	背泳ぎの スキルアップクラス	15名	<JSB> 佐藤 久佳	10月	3日	10日	17日	24日	31日	全10回	¥27,500 (税込)
					11月	7日			28日			
					12月	5日	12日	19日				

【受付開始日】9月20日（土） ※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。

*レッスン参加には別途施設利用料がかかります。

*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。

*単発でのご参加も可能です。¥3,850（税込）/1回口

おとなの水泳教室クラス説明

◎3ヶ月コース（2025年10月～12月）

曜日	クラス名	時間	担当	クラス詳細
月	中級背泳ぎ	9:30 ～ 10:30	嵯峨 基	3ヶ月で重要なポイントを絞ってもっと速く、そしてもっと楽に長く泳げるようになります。もっと速く泳ぎたい方、楽に長く泳ぎたい方、基本を習ってみたい方におすすめです。
火	平泳ぎのスキルアップクラス	13:00 ～ 14:00	<JSB> 佐藤 久佳	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	14:00 ～ 15:00		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	13:00 ～ 14:00	<JSB> 佐藤 淳一	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	14:00 ～ 15:00		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	13:00 ～ 14:00	<JSB> 佐藤 久佳	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	14:00 ～ 15:00		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（2025年11月～12月）

曜日	クラス名	時間	担当	クラス詳細
月	平泳ぎ（体幹の使い方）	13:00 ～ 14:00	釜 貴宏	レッスン目標：体幹を使った体重移動や、ストロークの効率アップをメインに行います。 対象者：どなたでも。
	飛び込み＆浮き上がり方テクニック3泳法	14:05 ～ 15:05		レッスン目標：スタートと失速しない浮き上がりのテクニックアップとバタフライ、平泳ぎ、クロールのワンポイントアドバイス。 対象者：バタフライ、平泳ぎ、クロールの中で2種目以上25m以上泳げる方。
火	マスターズクラス	19:30 ～ 21:00	○KITAJIMAQUATICS○ 嵯峨 基	対象者：25m以上泳げる方 11月10日 クロールと背泳ぎのフォーム修正 12月8日 レース想定練習 12月1日 平泳ぎとバタフライのフォーム修正 12月22日 スピード持久/パワー練習(チューブ等)
	オープンウォーター＆長距離スイム (初心者向けレッスン)	19:30 ～ 20:30		対象者：25m以上泳げる方 ※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。 11月4日 浮く姿勢とバタ足の打ち方 12月2日 長距離を楽に泳ぐための水の捉え方 12月16日 海で泳ぐための前方確認(ヘッドアップ)練習 11月11日 長距離を楽に泳ぐためのタイミング練習 12月9日 長距離を楽に泳ぐためのタイミング練習 12月23日 復習/ベースを意識して長距離を泳ごう！
木	オープンウォーター/泳ぎ込みクラス (上級者向けレッスン)	20:40 ～ 21:40	○KITAJIMAQUATICS○ 芹澤 匠	対象者：100mを2分10秒ペース内で長く泳げる18歳以上の大人の方（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。 11月4日 ストリームラインとキック強化練習 12月2日 2ビートクロールでの長距離練習 12月16日 クロールの重心移動②/ベース練習 11月11日 スカーリングとブル強化練習 12月9日 クロールの重心移動①/持久力強化練習 12月23日 耐乳酸トレーニング/心肺機能強化トレーニング
	泳法背泳ぎ ※個別アドバイスあり	19:30 ～ 21:00		対象者：25m以上泳げる方 11月5日 クロールと背泳ぎのキック/浮いて進みをつくる 12月3日 ストロークと肩の動き 12月24日 トータル練習(復習/苦手な部分をアドバイス) 11月12日 キックと肩の動き 12月10日 クロールの呼吸
水	のんびり2種目 『ラクに・キレイに・スイスイと』	10:00 ～ 11:00	晴	対象者：はじめての方・身体が沈んでしまう方・前に進まない方。膝痛や股関節痛などでお悩みの方にもオススメです。 ご希望の種目で、楽な呼吸・綺麗なフォーム・すいすい進む・スタートなどの練習をします。
	はじめて、初級クロール	11:25 ～ 12:25		対象者：水慣れがてくて、浮く・潜るが恐怖心なくできるところからクロールで25m泳げない方。独学で練習して基礎から学びたい方。 目標：できれば25m完泳を目指しますが、短期のため今より1レベル～2レベルステップアップを目指しましょう。浮くことしかできない方はバタ足で10mや呼吸なしのクロールで10m泳げるできるように、呼吸なしのクロールができる方は呼吸をつけて25mクロール 完泳を目指します！ 運動量：呼吸が苦しくなるまでの距離(5～25m)を12回程度。
木	初級背泳ぎ	12:30 ～ 13:30	脇森 智志	対象者：これから背泳ぎの練習をはじめようと思っている方、練習しているが体が沈んでしまい上手く泳げない方、力一杯動かないと沈んでしまう方。 目標：頭の位置、腕の軌道、脚の動かし方を意識して、楽に浮く簡単な背泳ぎを習得します。 運動量：足を着かず泳げる距離(5m～25m)を12回程度。
	選べる4泳法①	19:30 ～ 20:30		対象者：初級者 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、基礎からしっかりと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。
金	選べる4泳法②	20:40 ～ 21:40	綿野 秀則	対象者：初級者 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、基礎からしっかりと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。
	スキルアップ背泳ぎ	19:30 ～ 20:30		2ヵ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 ※12月26日はタイムトライアルを実施予定	20:40 ～ 21:40	天満 宏	対象者：4泳法泳げる方。 飛び込み練習を中心におこなわせなが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くたいという方に極意を伝授します。
	レベルアップ&マスターズクラス	11:30 ～ 13:00		対象者：50m×4@1'30'を回れる方（高校生可） 11月1日 スピード持久練習(代行：布施谷結花コーチ) 12月6日 S1レースベース練習 11月8日 ドリル＆フォーム反復練習 12月20日 年内ラストピッグメイン★
日	スキルアップクロール	16:55 ～ 17:55	脇森 智志	対象者：10分間で25mクロールを4回以上泳げる方 ゴールや目標：200m～400mを続けて泳ぐことができるようになります。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。 運動量：25mを20回ほど
	はじめて、初級クロール	18:00 ～ 19:00		対象者：水慣れがてくて、浮く・潜るが恐怖心なくできるところからクロールで25m泳げない方。独学で練習して基礎から学ぼうと思っている方。 目標：できれば25m完泳を目指しますが、短期のため今より1レベル～2レベルステップアップを目指しましょう。浮くことしかできない方はバタ足で10mや呼吸なしのクロールで10m泳げるようになります。 運動量：呼吸が苦しくなるまでの距離(5～25m)を12回。