

# 【3-4月期/2ヶ月コース】おとなの水泳教室スケジュール

| 曜日 | 時間          | クラス名   | 定員  | 担当者                         | 実施月 | 実施日 |     |     |     |     | 回数  | 料金      |         |
|----|-------------|--|-----|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|---------|
|    |             |  |     |                             |     | 3月  | 4月  | 3月  | 4月  | 3月  |     |         | 4月      |
| 月  | 9:30~10:30  | 中級平泳ぎ  | 14名 | 嵯峨 基                        | 3月  |     | 3日  |     | 17日 | 24日 | 31日 | 全7回     | ¥19,250 |
|    |             |  |     |                             | 4月  |     |     | 14日 | 21日 | 28日 |     |         | (税込)    |
|    | 13:00~14:00 | 平泳ぎスキルアップクラス                                     | 14名 | 釜 貴宏                        | 3月  |     | 3日  |     | 17日 | 24日 | 31日 | 全7回     | ¥19,250 |
|    |             |  |     |                             | 4月  |     |     | 14日 | 21日 | 28日 |     |         | (税込)    |
|    | 14:05~15:05 | ストローク数を減らす為の<br>クロール&背泳ぎスキルアップクラス                | 15名 | 釜 貴宏                        | 3月  |     | 3日  |     | 17日 | 24日 | 31日 | 全7回     | ¥19,250 |
|    |             |  |     |                             | 4月  |     |     | 14日 | 21日 | 28日 |     |         | (税込)    |
|    | 19:30~20:30 | 【長く泳ぐクロール〜中級者向け〜】                                | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>嵯峨 基   | 3月  |     | 3日  |     | 17日 | 24日 | 31日 | 全7回     | ¥19,250 |
|    |             |  |     |                             | 4月  |     |     | 14日 | 21日 | 28日 |     |         | (税込)    |
|    | 20:40~21:40 | 【大会向けマスターズクラス】                                   | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>嵯峨 基   | 3月  |     | 3日  |     | 17日 | 24日 | 31日 | 全7回     | ¥19,250 |
|    |             |  |     |                             | 4月  |     |     | 14日 | 21日 | 28日 |     |         | (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〉<br>孫崎 虹奈  | 3月  |     | 4日  |     | 18日 | 25日 | 全5回 | ¥13,750 |         |
|    |             |  |     |                             | 4月  | 1日  |     |     | 22日 |     |     |         | (税込)    |
|    | 20:40~21:40 | 【オープンウォータースイムクラス】<br>(上級者向け/実践練習)                | 20名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>孫崎 虹奈  | 3月  |     | 4日  |     | 18日 | 25日 | 全5回 | ¥13,750 |         |
|    |             |  |     |                             | 4月  | 1日  |     |     | 22日 |     |     |         | (税込)    |
| 水  | 19:30~20:30 | 【泳法クラス】<br>初心者向け”楽に動きを作る”バタフライ                   | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>海老原 健太 | 3月  |     | 5日  |     |     | 26日 | 全5回 | ¥13,750 |         |
|    |             |  |     |                             | 4月  | 2日  |     | 16日 |     | 30日 |     |         | (税込)    |
|    | 20:40~21:40 | 【泳法クラス】<br>タッチターン/個人メドレーを泳ぐ!<br>※テーマに沿って陸トレ10分実施 | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>海老原 健太 | 3月  |     | 5日  |     |     | 26日 | 全5回 | ¥13,750 |         |
|    |             |  |     |                             | 4月  | 2日  |     | 16日 |     | 30日 |     |         | (税込)    |
| 木  | 10:00~11:00 | のんびり2種目<br>『楽に・キレイに・軽やかに』                        | 10名 | 水夫                          | 3月  |     | 6日  | 13日 | 20日 | 27日 | 全8回 | ¥22,000 |         |
|    |             |  |     |                             | 4月  | 3日  | 10日 | 17日 | 24日 |     |     |         | (税込)    |
|    | 11:25~12:25 | はじめて、初級クロール                                      | 15名 | 脇森 智志                       | 3月  |     | 6日  | 13日 |     | 27日 | 全7回 | ¥19,250 |         |
|    |             |  |     |                             | 4月  | 3日  | 10日 | 17日 | 24日 |     |     |         | (税込)    |
|    | 12:30~13:30 | 初級背泳ぎ  | 15名 | 脇森 智志                       | 3月  |     | 6日  | 13日 |     | 27日 | 全7回 | ¥19,250 |         |
|    |             |  |     |                             | 4月  | 3日  | 10日 | 17日 | 24日 |     |     |         | (税込)    |
|    | 19:30~20:30 | 選べる4泳法①  | 15名 | 綿野 秀則                       | 3月  |     | 6日  | 13日 |     | 27日 | 全7回 | ¥19,250 |         |
|    |             |  |     |                             | 4月  | 3日  | 10日 | 17日 | 24日 |     |     |         | (税込)    |
|    | 20:40~21:40 | 選べる4泳法②  | 15名 | 綿野 秀則                       | 3月  |     | 6日  | 13日 |     | 27日 | 全7回 | ¥19,250 |         |
|    |             |  |     |                             | 4月  | 3日  | 10日 | 17日 | 24日 |     |     |         | (税込)    |
| 金  | 19:30~20:30 | スキルアップ背泳ぎ  | 15名 | 天満 宏                        | 3月  |     | 7日  | 14日 | 21日 | 28日 | 全8回 | ¥22,000 |         |
|    |             |  |     |                             | 4月  | 4日  | 11日 | 18日 | 25日 |     |     |         | (税込)    |
|    | 20:40~21:40 | マスターズ練習&飛び込み<br>※4月25日はタイムトライアルを実施予定             | 15名 | 天満 宏                        | 3月  |     | 7日  | 14日 | 21日 | 28日 | 全8回 | ¥22,000 |         |
|    |             |  |     |                             | 4月  | 4日  | 11日 | 18日 | 25日 |     |     |         | (税込)    |
| 土  | 11:30~13:00 | 【レベルアップ&マスターズクラス】                                | 16名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>布施谷 唯  | 3月  | 1日  |     | 15日 | 22日 | 29日 | 全7回 | ¥26,950 |         |
|    |             |  |     |                             | 4月  | 5日  |     | 19日 | 26日 |     |     |         | (税込)    |
| 日  | 16:55~17:55 | スキルアップクロール                                       | 15名 | 脇森 智志                       | 3月  | 2日  | 9日  |     | 23日 |     | 全6回 | ¥16,500 |         |
|    |             |  |     |                             | 4月  | 6日  |     | 20日 | 27日 |     |     |         | (税込)    |
|    | 18:00~19:00 | はじめて、初級クロール                                      | 15名 | 脇森 智志                       | 3月  | 2日  | 9日  |     | 23日 |     | 全6回 | ¥16,500 |         |
|    |             |  |     |                             | 4月  | 6日  |     | 20日 | 27日 |     |     |         | (税込)    |

【受付】2月20日(木) ※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。

# 【4-6月期/3ヶ月コース】おとなの水泳教室スケジュール

| 曜日 | 時間                           | クラス名                | 定員  | 担当者            | 実施月 | 実施日 |     |     |     |     |      | 回数                  | 料金                  |
|----|------------------------------|---------------------|-----|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|---------------------|---------------------|
|    |                              |                     |     |                |     | 1日  | 8日  | 15日 | 22日 | 29日 |      |                     |                     |
| 火  | 13:00~14:00<br>(13:00~13:50) | 平泳ぎのスキルアップクラス       | 15名 | 〈JSB〉<br>佐藤 久佳 | 4月  | 1日  | 8日  | 15日 | 22日 | 29日 |      | 全10回                | ¥27,500<br><br>(税込) |
|    |                              |                     |     |                | 5月  |     | 6日  | 13日 | 20日 | 27日 |      |                     |                     |
|    |                              |                     |     |                | 6月  |     | 3日  | 10日 | 17日 | 24日 |      |                     |                     |
|    | 14:00~15:00<br>(14:00~14:50) | クロールのスキルアップクラス      | 15名 | 〈JSB〉<br>佐藤 久佳 | 4月  | 1日  | 8日  | 15日 | 22日 | 29日 |      | 全10回                | ¥27,500<br><br>(税込) |
|    |                              |                     |     |                | 5月  |     | 6日  | 13日 | 20日 | 27日 |      |                     |                     |
|    |                              |                     |     |                | 6月  |     | 3日  | 10日 | 17日 | 24日 |      |                     |                     |
| 水  | 13:00~14:00<br>(13:00~13:50) | クロールのレベルアップクラス      | 15名 | 〈JSB〉<br>佐藤 淳一 | 4月  | 2日  | 9日  | 16日 | 23日 | 30日 |      | 全11回                | ¥30,250<br><br>(税込) |
|    |                              |                     |     |                | 5月  |     | 7日  | 14日 | 21日 | 28日 |      |                     |                     |
|    |                              |                     |     |                | 6月  |     | 4日  | 11日 | 18日 | 25日 |      |                     |                     |
|    | 14:00~15:00<br>(14:00~14:50) | 個人メドレーのレベルアップクラス    | 15名 | 〈JSB〉<br>佐藤 淳一 | 4月  | 2日  | 9日  | 16日 | 23日 | 30日 |      | 全11回                | ¥30,250<br><br>(税込) |
|    |                              |                     |     |                | 5月  |     | 7日  | 14日 | 21日 | 28日 |      |                     |                     |
|    |                              |                     |     |                | 6月  |     | 4日  | 11日 | 18日 | 25日 |      |                     |                     |
| 金  | 13:00~14:00<br>(13:00~13:50) | バタフライの<br>スキルアップクラス | 15名 | 〈JSB〉<br>佐藤 久佳 | 4月  | 4日  | 11日 | 18日 | 25日 |     | 全10回 | ¥27,500<br><br>(税込) |                     |
|    |                              |                     |     |                | 5月  | 2日  | 9日  | 16日 | 23日 | 30日 |      |                     |                     |
|    |                              |                     |     |                | 6月  |     | 6日  | 13日 | 20日 | 27日 |      |                     |                     |
|    | 14:00~15:00<br>(14:00~14:50) | 背泳ぎのスキルアップクラス       | 15名 | 〈JSB〉<br>佐藤 久佳 | 4月  | 4日  | 11日 | 18日 | 25日 |     | 全10回 | ¥27,500<br><br>(税込) |                     |
|    |                              |                     |     |                | 5月  | 2日  | 9日  | 16日 | 23日 | 30日 |      |                     |                     |
|    |                              |                     |     |                | 6月  |     | 6日  | 13日 | 20日 | 27日 |      |                     |                     |

## 【受付】3月20日（木） ※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。

# おとなの水泳教室クラス説明

## ◎ 3ヶ月コース (2025年4月～6月)

| 曜日 | クラス名             | 時間              | 担当             | クラス詳細   |
|----|------------------|-----------------|----------------|---|
| 火  | 平泳ぎのスキルアップクラス    | 13:00<br>～14:00 | <ESB><br>佐藤 久佳 | 平泳ぎのスキルアップクラス<br>練習量の目安: 600～800m程度<br>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<br>～15:00 | <ESB><br>佐藤 久佳 | クロールのスキルアップクラス<br>練習量の目安: 600～800m程度<br>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<br>～14:00 | <ESB><br>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施します。スタート、ターン練習含む。<br>練習量の目安: 1000～1200m程度<br>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<br>～15:00 | <ESB><br>佐藤 じゅ | 競技会での目標達成に向け、効果的なトレーニングを実施します。スタート、ターン練習含む。<br>担当<br>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<br>～14:00 | <ESB><br>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。<br>練習量の目安: 600～800m程度<br>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<br>～15:00 | <ESB><br>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。<br>練習量の目安: 600～800m程度<br>4泳法が25m程度泳げる方 (高校生可) |

## ◎ 2ヶ月コース (2025年3月～4月)

| 曜日 | クラス名   | 時間              | 担当                          | クラス詳細  |
|----|--|-----------------|-----------------------------|--|
| 月  | 中級平泳ぎ  | 9:30<br>～10:30  | 嵯峨 基                        | 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するクラスです。<br>初級者、基礎を学びたい方におススメです。   |
|    | 平泳ぎスキルアップクラス                                     | 13:00<br>～14:00 | 釜 貴宏                        | スピードアップ&1ストロークに進む距離を伸ばす為のトレーニングのやり方、体重移動をメインにトレーニングしていきます。<br>対象者: 平泳ぎ 2.5メートル泳げる方。<br>初級者～上級者まで   |
|    | ストローク数を減らす為の<br>クロール&背泳ぎスキルアップクラス                | 14:05<br>～15:05 | 釜 貴宏                        | 対象者: 25m泳げる方<br>1ストロークの効率を高める為のテクニック練習や姿勢の維持、体重移動をメインテーマに練習していきます。   |
|    | 【長く泳ぐクロール～中級者向け～】                                | 19:30<br>～20:30 | <SKITAIMQAQIATES><br>嵯峨 基   | 対象者: 50mを1分以内で泳げる方 (高校生可)  |
|    | 【大会向けマスタースクラス】                                   | 20:40<br>～21:40 | <SKITAIMQAQIATES><br>嵯峨 基   | 対象者: 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】                                | 19:30<br>～20:30 | <SKITAIMQAQIATES><br>孫崎 虹奈  | 対象者: 25m以上泳げる方 (高校生可)<br>※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。<br>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】<br>〈上級者向け/実践練習〉                | 20:40<br>～21:40 | <SKITAIMQAQIATES><br>孫崎 虹奈  | 対象者: 25m以上泳げる方 (高校生可)<br>※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。<br>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】<br>初心者向け「身体の動かし方から学ぶ」平泳ぎ                 | 19:30<br>～20:30 | <SKITAIMQAQIATES><br>海老原 健太 | 対象者: 25m以上泳げる方 (高校生可)  |
|    | 【泳法クラス】<br>タッチターン/個人メドレーを泳ぐ!<br>※テーマに沿って陸トレ10分実施 | 20:40<br>～21:40 | <SKITAIMQAQIATES><br>海老原 健太 | 対象者: 25m以上泳げる方 (高校生可)  |
| 木  | のんびり2種目<br>『楽に・キレイに・軽やかに』                        | 10:00<br>～11:00 | 水夫                          | 対象者: はじめての方・身体が沈んでしまう方、膝痛や股関節痛などでお悩みの方にもオススメです。<br>ご希望の種目で、身体を浮かせる・体重移動・手で水を掴み・足で水を捉える練習をします。  |
|    | はじめて、初級クロール                                      | 11:25<br>～12:25 | 脇森 智志                       | 対象者: 水慣れができて、浮く、潜る、ことが恐怖心なくできることからクロールで25m泳げない方、独学で練習してきて基礎から学ぼうと思っている方。<br>目標: できれば25m完泳を目指しますが、2ヶ月の練習と短期のため今より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人はバタ足で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かたは呼吸をつけて25mクロール 完泳を目指します!<br>運動量: 呼吸が苦しくなるまでの距離(5～25m)を12回程度 |
|    | 初級背泳ぎ  | 12:30<br>～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うまく泳げない方、カーブ動かないと沈んでしまう方。<br>目標: 顔の位置、腕の軌道、足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。<br>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<br>～20:30 | 綿野 秀則                       | 対象者: 初中級者<br>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。  |
|    | 選べる4泳法②  | 20:40<br>～21:40 | 綿野 秀則                       | 対象者: 初中級者<br>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。  |
| 金  | スキルアップ背泳ぎ  | 19:30<br>～20:30 | 天満 宏                        | 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。  |
|    | マスタース練習&飛び込み<br>※4月25日はタイムトライアルを実施予定             | 20:40<br>～21:40 | 天満 宏                        | 対象者: 4泳法泳げる方。<br>飛び込み練習を中心にこれからマスタースに出よう、マスタースでもう少しいい成績を出していきたいという方に趣意を伝えます。   |
| 土  | 【レベルアップ&マスタースクラス】                                | 11:30<br>～13:00 | <SKITAIMQAQIATES><br>布施谷 唯  | 対象者: 50m×4@1'30を回れる方 (高校生可)  |
| 日  | スキルアップクロール                                       | 16:55<br>～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<br>ゴールや目的: 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。<br>運動量: 25mを20回ほど  |
|    | はじめて、初級クロール                                      | 18:00<br>～19:00 | 脇森 智志                       | 対象者: 水慣れができて、浮く、潜る、ことが恐怖心なくできることからクロールで25m泳げない方、独学で練習してきて基礎から学ぼうと思っている方。<br>目標: できれば25m完泳を目指しますが、2ヶ月の練習と短期のため今より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人はバタ足で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かたは呼吸をつけて25mクロール 完泳を目指します!<br>運動量: 呼吸が苦しくなるまでの距離(5～25m)を12回程度 |