

# 【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 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〉 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〉 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〉 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】 (上級者向け/実践練習)	20名	〈KITAJIMAQUATICS〉 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】 初心者向け”楽に動きを作る”バタフライ	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 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】 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	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 『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 ※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〉 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 (13:00~13:50)	平泳ぎのスキルアップクラス	15名	〈JSB〉 佐藤 久佳	4月	1日	8日	15日	22日	29日		全10回	¥27,500  (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 (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	4月	1日	8日	15日	22日	29日		全10回	¥27,500  (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 (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	4月	2日	9日	16日	23日	30日		全11回	¥30,250  (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 (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	4月	2日	9日	16日	23日	30日		全11回	¥30,250  (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 (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	4月	4日	11日	18日	25日		全10回	¥27,500  (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 (14:00~14:50)	背泳ぎのスキルアップクラス	15名	〈JSB〉 佐藤 久佳	4月	4日	11日	18日	25日		全10回	¥27,500  (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 ～14:00	<ESB> 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	<ESB> 佐藤 久佳	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	<ESB> 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。 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	<ESB> 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。 担当 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	<ESB> 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	<ESB> 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)

## ◎ 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 ～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。 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 ～14:00	釜 貴宏	スピードアップ&1ストロークで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。 対象者: 平泳ぎ 25メートル泳げる方。 初級者～上級者まで
	ストローク数を減らす為の クロール&背泳ぎスキルアップクラス	14:05 ～15:05	釜 貴宏	対象者: 25m泳げる方 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 ～20:30	<SKTAIMQAQIATES> 嵯峨 基	対象者: 50mを1分以内で泳げる方 (高校生可)
	【大会向けマスターズクラス】	20:40 ～21:40	<SKTAIMQAQIATES> 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 ～20:30	<SKTAIMQAQIATES> 孫崎 虹奈	対象者: 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〉	20:40 ～21:40	<SKTAIMQAQIATES> 孫崎 虹奈	対象者: 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」平泳ぎ	19:30 ～20:30	<SKTAIMQAQIATES> 海老原 健太	対象者: 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	20:40 ～21:40	<SKTAIMQAQIATES> 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 『楽に・キレイに・軽やかに』	10:00 ～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。 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 ～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。 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! 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 ～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。 目標: 顔の位置、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	綿野 秀則	対象者: 初中級者 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 ～21:40	綿野 秀則	対象者: 初中級者 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 ～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。
	マスターズ練習&飛び込み ※4月25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趣意を伝えます。
土	【レベルアップ&マスターズクラス】	11:30 ～13:00	<SKTAIMQAQIATES> 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 ～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	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。 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! 運動量: 呼吸が苦しくなるまでの距離(5～25m)を12回程度