

【11月更新】大人水泳教室（好評受付中）

◎ 3ヶ月コース

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	12月6・13日	残り 2回	¥5,500 (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	12月6・13日	残り 2回	¥5,500 (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	12月7・21・28日	残り 3回	¥8,250 (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	12月7・21・28日	残り 3回	¥8,250 (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	12月2・9日	残り 2回	¥5,500 (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	12月2・9日	残り 2回	¥5,500 (税込)

◎ 2ヶ月コース

月	13:00~14:00	スカーリング（水の捕まえ方）	12名	釜 貴宏	12月5・12・19・26日	残り 4回	¥11,000 (税込)
	14:05~15:05	ゆったりクロール （長くゆっくり泳げるを目標）	15名	釜 貴宏	12月5・12・19・26日	残り 4回	¥11,000 (税込)
	19:30~20:30	【泳法クラス『平泳ぎ』】	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 嵯峨 基	12月5・12・19・26日	残り 4回	¥11,000 (税込)
	20:40~21:40	【大会向けマスターズクラス】	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 嵯峨 基	12月5・12・19・26日	残り 4回	¥11,000 (税込)
火	19:30~20:30	【オープンウォータースイムクラス】 〈初級者向け〉	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 孫崎 虹奈	12月6・13・20・27日	残り 4回	¥11,000 (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〉	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 孫崎 虹奈	12月6・13・20・27日	残り 4回	¥11,000 (税込)
水	19:30~20:30	【泳法クラス『初心者向けクロール』】 ※テーマに沿って陸トレ10分実施	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 海老原 健太	12月7・21日	残り 2回	¥5,500 (税込)
	20:40~21:40	【レベルアップクラス】 〈4種目を楽に泳ぐ/陸トレ10分含む〉	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 海老原 健太	12月7・21日	残り 2回	¥5,500 (税込)
木	10:00~11:00	のんびりレッスン	15名	水夫	12月1・8・15・22日	残り 4回	¥11,000 (税込)
	11:30~12:30	初級クロール	15名	脇森 智志	12月1・8・15・22・29日	残り 5回	¥13,750 (税込)
	12:30~13:30	はじめて、初級バタフライ	15名	脇森 智志	12月1・8・15・22・29日	残り 5回	¥13,750 (税込)
	19:30~20:30	選べる4泳法	15名	綿野 秀則	12月1・8・15・22日	残り 4回	¥11,000 (税込)
	20:40~21:40	スイミングサークル60	15名	綿野 秀則	12月1・8・15・22日	残り 4回	¥11,000 (税込)
金	19:30~20:30	スキルアップ泳法レッスン （クロール）	15名	天満 宏	12月2・9・16・23日	残り 4回	¥11,000 (税込)
	20:40~21:40	飛び込み&マスターズ	15名	天満 宏	12月2・9・16・23日	残り 4回	¥11,000 (税込)
土	11:00~12:00	【泳法クラス『平泳ぎ』】	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 布施谷 唯	12月3・10・17・24日	残り 4回	¥11,000 (税込)
	12:10~13:10	【レベルアップクラス】 ※フィン使用可(持参者のみ)	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 布施谷 唯	12月3・10・17・24日	残り 4回	¥11,000 (税込)
日	16:00~17:00	初級クロール	15名	脇森 智志	12月4・11・18・25日	残り 4回	¥11,000 (税込)
	17:00~18:00	スキルアップクロール	15名	脇森 智志	12月4・11・18・25日	残り 4回	¥11,000 (税込)

～総合受付にて受付実施中～

*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）

※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。

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。

◎3ヶ月コース（2022年10月～12月末）

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 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
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 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
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 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

◎2ヶ月コース（2022年11月～12月末） **NEW!!**

月	スカーリング（水の捕まえ方）	力みをなくし、ひとかきで効率よく進みたい方。 初心者から上級者まで。
	ゆったりクロール （長くゆっくり泳げるを目標）	長くゆっくり泳げるを目標にするクラスです。楽な呼吸の仕方やタイミングを練習します。 18歳以上（高校生不可）、泳げない方～基礎の再確認したい方までどなたでも
	【泳法クラス『平泳ぎ』】	25m以上泳げる18歳以上の大人の方、高校生不可
	【大会向けマスターズクラス】	50m以上を1分15秒サークルで泳げる18歳以上の大人の方、高校生不可
火	【オープンウォータースイムクラス】 ＜初心者向け＞	25m以上泳げる18歳以上の大人の方、高校生不可 ※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＞	50m以上を1分サークルで泳げる18歳以上の大人の方、高校生不可 ※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『背泳ぎ』】 ※テーマに沿って陸トレ10分実施	25m以上泳げる18歳以上の大人の方、高校生不可
	【レベルアップクラス】 ＜4種目を楽に泳ぐ/陸トレ10分含む＞	50m以上を1分20秒サークルで泳げる18歳以上の大人の方、高校生不可
木	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） 18歳以上（高校生不可）、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、 膝痛や腰痛、股関節痛などでお悩みの方にもおススメです。
	初級クロール	クロールの腕の動かし方、呼吸の仕方を中心に練習して25m完泳を目指します。 水に浮ける方から、クロールで25m泳げない方。18歳以上（高校生不可）
	はじめて、初級バタフライ	うねり動作と手と足のタイミングを重視してバタフライを練習していきます。 25mクロールを泳げる方で、これからバタフライを泳げるようになりたい方。18歳以上（高校生不可）
	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。18歳以上（高校生不可）、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。 18歳以上（高校生不可）、1種目でも、25m以上泳げる方
金	スキルアップ泳法レッスン （クロール）	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。 18歳以上（高校生不可）、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。 18歳以上（高校生不可）、4泳法泳げる方
土	【泳法クラス『平泳ぎ』】	25m以上泳げる18歳以上の大人の方、高校生不可
	【レベルアップクラス】 ※フィン使用可（持参者のみ）	50m4本を1分30秒で回れる程度の大人の方、高校生不可
日	初級クロール	クロールの腕の動かし方、呼吸の仕方を中心に練習して25m完泳を目指します。 水に浮ける方から、クロールで25m泳げない方。18歳以上（高校生不可）
	スキルアップクロール	楽に速く泳げるための動かし方の習得を目指します。 25mクロールを泳げる方。18歳以上（高校生不可）