

【2月15日更新】大人水泳教室（2023年3月スタート）

◎ 3ヶ月コース（2023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	3月14・28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	3月14・28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	3月1・15・22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	3月1・15・22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	3月17・24・31日	残り 3回	¥8,250 (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	3月17・24・31日	残り 3回	¥8,250 (税込)

◎ 2ヶ月コース（2023年3月～4月末） **NEW!!**

月	13:00~14:00	平泳ぎ泳法（キック、プル、タイミング）	14名	釜 貴宏	3月6・13・20・27日 4月3・10・17・24日	全8回	¥22,000 (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	3月6・13・20・27日 4月3・10・17・24日	全8回	¥22,000 (税込)
	19:30~20:30	【楽に泳ぐバタフライクラス】	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 嵯峨 基	3月20・27日 4月3・10・17・24日	全6回	¥16,500 (税込)
	20:40~21:40	【大会向けマスタースクラス】	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 嵯峨 基	3月20・27日 4月3・10・17・24日	全6回	¥16,500 (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	3月14・28日 4月4・11・18日	全5回	¥13,750 (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	3月14・28日 4月4・11・18日	全5回	¥13,750 (税込)
水	19:30~20:30	【泳法クラス『初心者平泳ぎ』】 ※テーマに沿って陸トレ10分実施	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 海老原 健太	3月1・15・22・29日 4月5・12・19日	全7回	¥19,250 (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	3月1・15・22・29日 4月5・12・19日	全7回	¥19,250 (税込)
木	10:00~11:00	のんびりレッスン （楽に・キレイに・軽やかに）	12名	水夫	3月2・16・23・30日 4月6・13・20日	全7回	¥19,250 (税込)
	11:30~12:30	はじめて、初級クロール	15名	脇森 智志	3月2・16・23日 4月6・13・20日	全6回	¥16,500 (税込)
	12:30~13:30	はじめて、初級バタフライ	15名	脇森 智志	3月2・16・23日 4月6・13・20日	全6回	¥16,500 (税込)
	19:30~20:30	選べる4泳法	15名	綿野 秀則	3月2・16・23・30日 4月6・13・20日	全7回	¥19,250 (税込)
	20:40~21:40	スイミングサークル60	15名	綿野 秀則	3月2・16・23・30日 4月6・13・20日	全7回	¥19,250 (税込)
金	19:30~20:30	スキルアップ泳法レッスン （背泳ぎ）	15名	天満 宏	3月3・10・17・24日 4月7・14・21・28日	全8回	¥22,000 (税込)
	20:40~21:40	飛び込み&マスタース	15名	天満 宏	3月3・10・17・24日 4月7・14・21・28日	全8回	¥22,000 (税込)
土	10:35~11:35	【泳法クラス『クロール』】	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 布施谷 唯	3月4・11・25日 4月8・22・29日	全6回	¥16,500 (税込)
	11:45~12:45	【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	3月4・11・25日 4月8・22・29日	全6回	¥16,500 (税込)
日	16:00~17:00	はじめて、初級クロール	15名	脇森 智志	3月5・12・26日 4月2・9・16・23・30日	全8回	¥22,000 (税込)
	17:00~18:00	スキルアップクロール	15名	脇森 智志	3月5・12・26日 4月2・9・16・23・30日	全8回	¥22,000 (税込)

【受付】2月20日（月）10:00～ ※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（2023年1月～3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（2023年3月～4月末） **NEW!!**

月	平泳ぎ泳法 （キック、プル、タイミング）	平泳ぎが進まないと感じている方や、効率よく少ないストロークで泳ぎたい方。 平泳ぎ泳げなくても大丈夫です。
	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。 泳げない方～基礎の再確認したい方までどなたでも。
	【楽に泳ぐバタフライクラス】	25m以上泳げる方。
	【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方。
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。
	【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15秒サークルで泳げる方。 ※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。
水	【泳法クラス『初心者平泳ぎ』】 ※テーマに沿って陸トレ10分実施	25m以上泳げる方。
	【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方。
木	のんびりレッスン （楽に・キレイに・軽やかに）	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） 楽に・キレイに、そして軽やかに泳ぐことで、脂肪燃焼や筋力アップにつながります。 膝痛や腰痛・肩こり・股関節痛などでお悩みの方にもおススメです。
	はじめて、初級クロール	腕の動かし方、呼吸の仕方を中心に練習します。距離には拘らず、基本となる泳ぎの形を身につけます。 水に浮ける方から、クロールで25m泳げない方、独学で練習してきた基礎から学ぼうと思っている方。
	はじめて、初級バタフライ	うねり動作と手と足の動かし方タイミングを重視してバタフライを練習していきます。 水に浮ける方、これからバタフライを泳げるようになりたい方、独学で練習してきた基礎から学ぼうと思っている方。
	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。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。 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 （バタフライ）	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。 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。 4泳法泳げる方。
土	【泳法クラス『クロール』】	25m以上泳げる方。
	【レベルアップクラス】 ※フィン使用可（持参者のみ）	4種目で50m以上泳げる方。
日	はじめて、初級クロール	腕の動かし方、呼吸の仕方を中心に練習します。距離には拘らず、基本となる泳ぎの形を身につけます。 水に浮ける方から、クロールで25m泳げない方、独学で練習してきた基礎から学ぼうと思っている方。
	スキルアップクロール	楽に長く泳ぐための腕の動かし方、体の動かし方、タイミングを練習します。 25mクロールを泳げる方。昔は泳げたけど、久しぶりに泳いで不安な方。独学で練習してきた何か手掛かりを掴みたい方。