

# 【9月15日更新】大人水泳教室（2023年10月スタート）

◎ 3ヶ月コース（2023年10月～12月末） **NEW!!**

| 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<br>(13:00～13:50) | 平泳ぎのスキルアップクラス    | 15名 | 〈JSB〉佐藤 久佳 | 10月3・10・17・31日<br>11月7・21・28日<br>12月12・19・26日 | 全10回 | ¥27,500<br>(税込) |
|    | 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〉佐藤 久佳 | 10月3・10・17・31日<br>11月7・21・28日<br>12月12・19・26日 | 全10回 | ¥27,500<br>(税込) |
|    |                              |                  |     |            |                                               |      |                 |
| 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〉佐藤 淳一 | 10月4・11・18日<br>11月8・22・29日<br>12月6・20・27日     | 全9回  | ¥24,750<br>(税込) |
|    | 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〉佐藤 淳一 | 10月4・11・18日<br>11月8・22・29日<br>12月6・20・27日     | 全9回  | ¥24,750<br>(税込) |
|    |                              |                  |     |            |                                               |      |                 |
| 金  | 13:00～14:00<br>(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 | 10月6・13・20日<br>11月3・17・24日<br>12月1・8・22・29日   | 全10回 | ¥27,500<br>(税込) |
|    | 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〉佐藤 久佳 | 10月6・13・20日<br>11月3・17・24日<br>12月1・8・22・29日   | 全10回 | ¥27,500<br>(税込) |
|    |                              |                  |     |            |                                               |      |                 |

◎ 2ヶ月コース（2023年9月～10月末）

|   |             |                                                     |     |                             |                |      |                 |
|---|-------------|-----------------------------------------------------|-----|-----------------------------|----------------|------|-----------------|
| 月 | 9:30～10:30  | はじめて4泳法（背泳ぎ）                                        | 14名 | 嵯峨 基                        | 10月2・16・23・30日 | 残り4回 | ¥15,400<br>(税込) |
|   | 13:00～14:00 | 平泳ぎ泳法（キック、ブル、タイミング）                                 | 14名 | 釜 貴宏                        | 10月2・16・23・30日 | 残り4回 | ¥15,400<br>(税込) |
|   | 14:05～15:05 | ゆったりクロール<br>（長くゆっくり泳げるを目標）                          | 15名 | 釜 貴宏                        | 10月2・16・23・30日 | 残り4回 | ¥15,400<br>(税込) |
|   | 19:30～20:30 | 【楽に泳ぐクロールクラス】                                       | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>嵯峨 基   | 10月2・16・23・30日 | 残り4回 | ¥15,400<br>(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   | 10月2・16・23・30日 | 残り4回 | ¥15,400<br>(税込) |
| 火 | 19:30～20:30 | 【オープンウォータースイムクラス】<br>〈初級者向け〉                        | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>孫崎 虹奈  | 10月3・31日       | 残り2回 | ¥7,700<br>(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  | 10月3・31日       | 残り2回 | ¥7,700<br>(税込)  |
| 水 | 19:30～20:30 | 【泳法クラス『初心者向“身体のかかし方から学ぶ”バタフライ』】<br>※テーマに沿って陸トレ10分実施 | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>海老原 健太 | 10月4・11・18日    | 残り3回 | ¥11,550<br>(税込) |
|   | 20:40～21:40 | 【基礎持久力をつけるクラス】                                      | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>海老原 健太 | 10月4・11・18日    | 残り3回 | ¥11,550<br>(税込) |
| 木 | 10:00～11:00 | のんびりレッスン<br>（楽に・キレイに・軽やかに）                          | 10名 | 水夫                          | 10月5・12・19・26日 | 残り4回 | ¥15,400<br>(税込) |
|   | 11:30～12:30 | はじめて、初級クロール                                         | 15名 | 脇森 智志                       | 10月5・12・19・26日 | 残り4回 | ¥15,400<br>(税込) |
|   | 12:30～13:30 | スキルアップクロール                                          | 15名 | 脇森 智志                       | 10月5・12・19・26日 | 残り4回 | ¥15,400<br>(税込) |
|   | 19:30～20:30 | 選べる4泳法                                              | 15名 | 綿野 秀則                       | 10月5・12・26日    | 残り3回 | ¥11,550<br>(税込) |
|   | 20:40～21:40 | スイミングサークル60                                         | 15名 | 綿野 秀則                       | 10月5・12・26日    | 残り3回 | ¥11,550<br>(税込) |
| 金 | 19:30～20:30 | スキルアップ泳法レッスン<br>（バタフライ）                             | 15名 | 天満 宏                        | 10月6・13・20・27日 | 残り4回 | ¥15,400<br>(税込) |
|   | 20:40～21:40 | マスターズ&飛び込み練習                                        | 15名 | 天満 宏                        | 10月6・13・20・27日 | 残り4回 | ¥15,400<br>(税込) |
| 土 | 10:35～11:35 | 【泳法クラス『背泳ぎ』】                                        | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>布施谷 唯  | 10月7・14・21・28日 | 残り4回 | ¥15,400<br>(税込) |
|   | 11:45～12:45 | 【レベルアップクラス】<br>※フィン使用可(持参者のみ)                       | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>布施谷 唯  | 10月7・14・21・28日 | 残り4回 | ¥15,400<br>(税込) |
| 日 | 16:00～17:00 | はじめて、初級クロール                                         | 15名 | 脇森 智志                       | 10月8・15・22・29日 | 残り4回 | ¥15,400<br>(税込) |
|   | 17:00～18:00 | スキルアップクロール                                          | 15名 | 脇森 智志                       | 10月8・15・22・29日 | 残り4回 | ¥15,400<br>(税込) |

【受付】9月20日（水）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。

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10月～12月末） **NEW!!**

| 曜<br>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<br>練習量の目安：600～800m程度<br>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<br>練習量の目安：600～800m程度<br>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。<br>練習量の目安：1000～1200m程度<br>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。<br>練習量の目安：1000～1200m程度<br>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。<br>練習量の目安：600～800m程度<br>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。<br>練習量の目安：600～800m程度<br>18歳以上で4泳法が25m程度泳げる方 |

◎2ヶ月コース（2023年9月～10月末）

|   |                                                     |                                                                                                                                                 |
|---|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 月 | はじめて4泳法（背泳ぎ）                                        | 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。                                                                                                |
|   | 平泳ぎ泳法<br>（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。<br>平泳ぎが泳げなくても大丈夫です。                                                                                        |
|   | ゆったりクロール<br>（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。<br>泳げない方～基礎の再確認したい方までどなたでも。                                                                           |
|   | 【楽に泳ぐクロールクラス】                                       | 25m以上泳げる18歳以上の大人の方（高校生可）                                                                                                                        |
|   | 【大会向けマスタースクラス】                                      | 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（高校生可）                                                                                                             |
| 火 | 【オープンウォータースイムクラス】<br>＜初心者向け＞                        | 25m以上泳げる18歳以上の大人の方（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＞                   | 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『初心者向』身体の動かし方から学ぶ“バタフライ”】<br>※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（高校生可）                                                                                                                        |
|   | 【基礎持久力をつけるクラス】                                      | 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（高校生可）                                                                                                             |
| 木 | のんびりレッスン<br>（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。楽に・キレイに、そして軽やかに泳ぐことで、<br>脂肪燃焼や筋力アップにつながります。 <b>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。</b>                                  |
|   | 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。                                                                                                 |
|   | 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。<br>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。独学で練習してきて何か手掛かりを掴みたい方。                                                 |
|   | 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。<br>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。                                                                                                        |
| 金 | スキルアップ泳法レッスン<br>（バタフライ）                             | 2か月ごとに種目を変えて泳法をマスターしていくクラス。<br>クロールで25mは泳げる方。                                                                                                   |
|   | マスタース&飛込み練習                                         | 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極意を伝授します。<br>4泳法泳げる方。                                                                        |
| 土 | 【泳法クラス『背泳ぎ』】                                        | 25m以上泳げる18歳以上の大人の方（高校生可）                                                                                                                        |
|   | 【レベルアップクラス】<br>※フィン使用可（持参者のみ）                       | 4種目で50m以上泳げる大人の方（高校生可）                                                                                                                          |
| 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。<br>水に浮ける方から、クロールで25m泳げない方、独学で練習してきて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。<br>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。独学で練習してきて何か手掛かりを掴みたい方。                                                 |