

# 大人水泳教室（2024年2月スタート）

## ◎ 3ヶ月コース（2024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<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 | 2月6・13・27日<br>3月5・19・26日      | 残り<br>6回 | ¥23,100<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 | 2月6・13・27日<br>3月5・19・26日      | 残り<br>6回 | ¥23,100<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 | 2月7・14・21・28日<br>3月6・20・27日   | 残り<br>7回 | ¥26,950<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 | 2月7・14・21・28日<br>3月6・20・27日   | 残り<br>7回 | ¥26,950<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<br>※1/19(金)休講分を、2/16(金)に振替 | 15名 | 〈JSB〉佐藤 久佳 | 2月2・9・16・23日<br>3月1・15・22・29日 | 残り<br>8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<br>※1/19(金)休講分を、2/16(金)に振替   | 15名 | 〈JSB〉佐藤 久佳 | 2月2・9・16・23日<br>3月1・15・22・29日 | 残り<br>8回 | ¥27,500<br>(税込) |

## ◎ 2ヶ月コース（2024年1月～2月末）

|   |             |  |     |                             |                 |          |                 |
|---|-------------|--|-----|-----------------------------|-----------------|----------|-----------------|
| 月 | 9:30~10:30  | はじめて4泳法（バタフライ）                                     | 14名 | 嵯峨 基                        | 2月5・12・26日      | 残り<br>3回 | ¥11,550<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                        | 2月5・12・26日      | 残り<br>3回 | ¥11,550<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                        | 2月5・12・26日      | 残り<br>3回 | ¥11,550<br>(税込) |
|   | 19:30~20:30 | 【楽に泳ぐ平泳ぎクラス】                                       | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>嵯峨 基   | 2月5・12・26日      | 残り<br>3回 | ¥11,550<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   | 2月5・26日         | 残り<br>2回 | ¥7,700<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  | 2月6・13・27日      | 残り<br>3回 | ¥11,550<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  | 2月6・13・27日      | 残り<br>3回 | ¥11,550<br>(税込) |
| 水 | 19:30~20:30 | 【泳法クラス『初心者向け』身体の動かし方から学ぶ「背泳ぎ」】<br>※テーマに沿って陸トレ10分実施 | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>海老原 健太 | 2月7・14・21・28日   | 残り<br>4回 | ¥15,400<br>(税込) |
|   | 20:40~21:40 | 【マスターズクラス<br>～陸トレと併せたスプリント練習会～】                    | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>海老原 健太 | 2月7・14・21・28日   | 残り<br>4回 | ¥15,400<br>(税込) |
| 木 | 10:00~11:00 | のんびりスイミング<br>『楽に・キレイに・軽やかに』                        | 10名 | 水夫                          | 2月1・8・15・22日    | 残り<br>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                       | 2月1・8・15・22・29日 | 残り<br>5回 | ¥22,000<br>(税込) |
|   | 12:30~13:30 | スキルアップクロール   | 15名 | 脇森 智志                       | 2月1・8・15・22・29日 | 残り<br>5回 | ¥22,000<br>(税込) |
|   | 19:30~20:30 | 選べる4泳法   | 15名 | 綿野 秀則                       | 2月1・8・15・29日    | 残り<br>4回 | ¥15,400<br>(税込) |
|   | 20:40~21:40 | スイミングサークル60  | 15名 | 綿野 秀則                       | 2月1・8・15・29日    | 残り<br>4回 | ¥15,400<br>(税込) |
| 金 | 19:30~20:30 | スキルアップ泳法レッスン<br>（平泳ぎ）                              | 15名 | 天満 宏                        | 2月2・9・16日       | 残り<br>3回 | ¥11,550<br>(税込) |
|   | 20:40~21:40 | 飛び込み&マスターズ練習<br>※16日はタイムトライアルを実施予定                 | 15名 | 天満 宏                        | 2月2・9・16日       | 残り<br>3回 | ¥11,550<br>(税込) |
| 土 | 10:35~11:35 | 【泳法クラス『バタフライ』】                                     | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>布施谷 唯  | 2月3・10・17・24日   | 残り<br>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  | 2月3・10・17・24日   | 残り<br>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                       | 2月4・11・18・25日   | 残り<br>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                       | 2月4・11・18・25日   | 残り<br>4回 | ¥15,400<br>(税込) |

好評受付中

\*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 (2024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<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 (2024年1月~2月末)

|   |  |  |
|---|--|--|
| 月 | はじめて4泳法 (バタフライ)                                    | 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なるクラスです。   |
|   | 平泳ぎ泳法 (キック、ブル、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>【楽に泳ぐ平泳ぎクラス】  |
|   | 【楽に泳ぐ平泳ぎクラス】                                       | 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 (高校生可)   |
| 火 | 【オープンウォータースイムクラス】<br>(初級者向け)                       | 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『初心者向け』身体の動かし方から学ぶ『背泳ぎ』】<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)  |
|   | 【マスターズクラス<br>~陸トレと併せたスプリント練習会~】                    | 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 | のんびりスイミング<br>『楽に・キレイに・軽やかに』                        | 楽に・キレイに・軽やかに泳げるよう、ご希望の一種目、または二種目を練習します。<br>体の柔軟性を高め、筋力をアップさせることにもつながるので、膝痛や腰痛・肩こり・股関節痛などでお悩みの方にもオススメです。  |
|   | 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。<br>これからクロールを練習する方から25m泳げない方、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が対象。                                 |
|   | スキルアップクロール   | 楽に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>10分間で25mを4回ほど泳げる方が対象。   |
|   | 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>(背泳ぎ)                              | 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。<br>飛び込み&マスターズ練習  |
|   | 飛び込み&マスターズ練習<br>※16日はタイムトライアルを実施予定                 | 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。<br>4泳法泳げる方。   |
| 土 | 【泳法クラス『バタフライ』】                                     | 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>10分間で25mを4回ほど泳げる方が対象。   |