

# 【3月15日更新】大人水泳教室（2024年4月スタート）

◎ 3ヶ月コース（2024年4月～6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 (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2・9・23・30日 5月7・21・28日 6月4・11・25日	全10回	¥27,500 (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	4月2・9・23・30日 5月7・21・28日 6月4・11・25日	全10回	¥27,500 (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	4月10・24日 5月1・8・15・22・29日 6月5・12・26日	全10回	¥27,500 (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	4月10・24日 5月1・8・15・22・29日 6月5・12・26日	全10回	¥27,500 (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	4月12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月14・21・28日	全10回	¥27,500 (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	4月12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月14・21・28日	全10回	¥27,500 (税込)

◎ 2ヶ月コース（2024年3月～4月末）

月	9:30~10:30	はじめて4泳法（クロール）	14名	嵯峨 基	4月1・8・22・29日	残り 4回	¥15,400 (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	4月1・8・22・29日	残り 4回	¥15,400 (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	4月1・8・22・29日	残り 4回	¥15,400 (税込)
	19:30~20:30	【楽に泳ぐ背泳ぎクラス】	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 嵯峨 基	4月1・8・22・29日	残り 4回	¥15,400 (税込)
	20:40~21:40	【大会向けマスターズクラス】	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 嵯峨 基	4月1・8・22日	残り 3回	¥11,550 (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	4月2・9・23・30日	残り 4回	¥15,400 (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	4月2・9・23・30日	残り 4回	¥15,400 (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”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	4月3・10・24日	残り 3回	¥11,550 (税込)
	20:40~21:40	【泳法クラス『タッチターン練習/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	4月3・10・24日	残り 3回	¥11,550 (税込)
木	10:00~11:00	のんびりスイミング 『楽に・キレイに・軽やかに』	10名	水夫	4月4・11・18・25日	残り 4回	¥15,400 (税込)
	11:30~12:30	はじめて、初級バタフライ	15名	脇森 智志	4月4・11・18・25日	残り 4回	¥15,400 (税込)
	12:30~13:30	スキルアップクロール	15名	脇森 智志	4月4・11・18・25日	残り 4回	¥15,400 (税込)
	19:30~20:30	選べる4泳法	15名	綿野 秀則	4月11・18・25日	残り 3回	¥11,550 (税込)
	20:40~21:40	スイミングサークル60	15名	綿野 秀則	4月11・18・25日	残り 3回	¥11,550 (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	4月5・12・19・26日	残り 4回	¥15,400 (税込)
	20:40~21:40	マスターズ練習&飛び込み ※26日はタイムトライアルを実施予定	15名	天満 宏	4月5・12・19・26日	残り 4回	¥15,400 (税込)
土	10:35~11:35	【泳法クラス『平泳ぎ』】	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 布施谷 唯	4月6・13・27日	残り 3回	¥11,550 (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	4月6・13・27日	残り 3回	¥11,550 (税込)
日	17:00~18:00	スキルアップクロール	15名	脇森 智志	4月7・14・21・28日	残り 4回	¥15,400 (税込)
	18:00~19:00	はじめて、初級クロール	15名	脇森 智志	4月7・14・21・28日	残り 4回	¥15,400 (税込)

【受付】3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 (2024年4月~6月末) **NEW!!**

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 バタフライのスキルアップクラス
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 背泳ぎのスキルアップクラス
	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 (2024年3月~4月末)

月	はじめて4泳法 (クロール)	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。 平泳ぎが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。
	【楽に泳ぐ背泳ぎクラス】	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】 (初級者向け)	25m以上泳げる18歳以上の大人の方 (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)	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) ※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"クロール"】 ※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)
	【泳法クラス『タッチターン練習/個人メドレーを泳ぐ!』】 ※テーマに沿って陸トレ10分実施	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 『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。 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、初級バタフライ	うなり動作と手と足の動きず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、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。 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。 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 (クロール)	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。
	マスターズ練習 & 飛び込み ※26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。 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 (高校生可)
	【レベルアップクラス】 ※フィン使用可(持参者のみ)	50m×4回を1分30秒サークルで回れる大人の方 (高校生可)
日	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。 10分間で25mを4回ほど泳げる方が対象。
	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。 10秒ほど伏し浮きができる方で、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。