

# 【6月15日更新】大人水泳教室（2024年7月スタート）

## ◎ 3ヶ月コース（2024年7月～9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	7月2・9・16・23日 8月6・20日 9月3・10・17・24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	7月2・9・16・23日 8月6・20日 9月3・10・17・24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	7月3・17・24日 8月7・14・28日 9月4・11・18・25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	7月3・17・24日 8月7・14・28日 9月4・11・18・25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	7月5・12・19・26日 8月9・16・30日 9月13・20・27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	7月5・12・19・26日 8月9・16・30日 9月13・20・27日	全10回	¥27,500 (税込)

## ◎ 2ヶ月コース（2024年7月～8月末） **NEW!!**

月	9:30~10:30	はじめて平泳ぎ	14名	嵯峨 基	7月1・8・22日 8月5・19日	全5回	¥13,750 (税込)
	13:00~14:00	バタフライ入門&平泳ぎスキルアップクラス	14名	釜 貴宏	7月1・8・22日 8月5・12・19日	全6回	¥16,500 (税込)
	14:05~15:05	初めての背泳ぎ入門&クロールスキルアップ	15名	釜 貴宏	7月1・8・22日 8月5・12・19日	全6回	¥16,500 (税込)
	19:30~20:30	【平泳ぎクラス～中級者向け～】	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 嵯峨 基	7月1・8・22日 8月5・19日	全5回	¥13,750 (税込)
	20:40~21:40	【大会向けマスターズクラス】	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 嵯峨 基	7月1・8・22日 8月5・19日	全5回	¥13,750 (税込)
火	19:30~20:30	【オープンウォータースイムクラス】	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 孫崎 虹奈	7月2・9・23日 8月6・20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〉	20名	〈KITAJIMAQUATICS〉 孫崎 虹奈	7月2・9・23日 8月6・20日	全5回	¥13,750 (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「バタフライ」】 ※テーマに沿って陸トレ10分実施	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 海老原 健太	7月3・10・17日 8月7・21日	全5回	¥13,750 (税込)
	20:40~21:40	【泳法クラス『タッチターン/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	7月3・10・17日 8月7・21日	全5回	¥13,750 (税込)
木	10:00~11:00	のんびり2種目 『楽に・キレイに・軽やかに』	10名	水夫	7月4・11・18・25日 8月1・8・15・22・29日	全9回	¥24,750 (税込)
	11:30~12:30	はじめて、初級クロール	15名	脇森 智志	7月4・11・18・25日 8月1・8・15・22日	全8回	¥22,000 (税込)
	12:30~13:30	はじめて、初級平泳ぎ	15名	脇森 智志	7月4・11・18・25日 8月1・8・15・22日	全8回	¥22,000 (税込)
	19:30~20:30	選べる4泳法	15名	綿野 秀則	7月4・11・25日 8月1・8・22・29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	7月4・11・25日 8月1・8・22・29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	7月5・12・19・26日 8月2・9・16・23・30日	全9回	¥24,750 (税込)
	20:40~21:40	マスターズ練習&飛び込み ※30日はタイムトライアルを実施予定	15名	天満 宏	7月5・12・19・26日 8月2・9・16・23・30日	全9回	¥24,750 (税込)
土	11:30~13:00	【レベルアップ&マスターズクラス】	16名	〈KITAJIMAQUATICS〉 布施谷 唯	7月13・20・27日 8月3・10・17・24・31日	全8回	¥30,800 (税込)
日	17:00~18:00	スキルアップクロール	15名	脇森 智志	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日	全7回	¥19,250 (税込)
	18:00~19:00	はじめて、初級クロール	15名	脇森 智志	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日	全7回	¥19,250 (税込)

【受付】6月20日（木） ※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。

\*1回¥3,850（税込み）で、都度でのご参加も可能です。□

※11:30~13:00（90分）【レベルアップクラス&マスターズクラス】は、都度料金¥4,400（税込み）となります。

◎ 3ヶ月コース (2024年7月~9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 18歳以上で4泳法が25m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 バタフライ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 背泳ぎのスキルアップクラス

◎ 2ヶ月コース (2024年7月~8月末) **NEW!!**

月	はじめて平泳ぎ	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なるクラスです。
	バタフライ入門&平泳ぎスキルアップクラス	泳げない方でも大丈夫です。
	初めての背泳ぎ入門&クロールスキルアップ	泳げない方でも大丈夫です。
	【平泳ぎクラス~中級者向け~】	50mを1分以内で泳げる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】	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)	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。
水	【泳法クラス『初心者向け』身体の動かし方から学ぶ『バタフライ』】 ※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/個人メドレーを泳ぐ!』】 ※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)
木	のんびり2種目 『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、 <b>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。</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。 対象者:水に浮ける方からクロールで2.5メートル泳げないかた、独学で練習してきて基礎から学ぼうと思っている方
	はじめて、初級平泳ぎ	足の動かし方、手の動かし方、足と手の組み合わせの順番で平泳ぎの習得を目指します。 これから平泳ぎを習得したい方、自分の泳ぎが正しいか迷っている方。
	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。
金	スキルアップ泳法レッスン (背泳ぎ)	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 ※30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	【レベルアップ&マスターズクラス】	50m×4@1'30を回れる18歳以上の大人の方 (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。 対象者:バタ足で8m位泳げ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。