

【10月15日更新】大人水泳教室（2024年11月スタート）

◎ 3ヶ月コース（2024年10月～12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	10月1日・8日・15日・29日	残り 6回	¥23,100 (税込)
					11月5日・12日・26日		
					12月3日・10日・17日		
	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	10月1日・8日・15日・29日	残り 6回	¥23,100 (税込)
					11月5日・12日・26日		
					12月3日・10日・17日		
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	10月2日・9日・16日・30日	残り 6回	¥23,100 (税込)
					11月6日・13日・27日		
					12月4日・18日・25日		
	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	10月2日・9日・16日・30日	残り 6回	¥23,100 (税込)
					11月6日・13日・27日		
					12月4日・18日・25日		
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	10月4日・11日・25日	残り 7回	¥23,100 (税込)
					11月1日・8日・22日・29日		
					12月6日・13日・27日		
	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	10月4日・11日・25日	残り 7回	¥23,100 (税込)
					11月1日・8日・22日・29日		
					12月6日・13日・27日		

◎ 2ヶ月コース（2024年11月～12月末） NEW!!

月	9:30~10:30	中級編 長く楽に泳ぐためのクロール	14名	嵯峨 基	11月11日・18日・25日 12月2日・9日・16日・23日	全7回	¥19,250 (税込)
	13:00~14:00	初級バタフライ&平泳ぎ	14名	釜 貴宏	11月4日・11日・18日・25日 12月2日・9日・16日・23日	全8回	¥22,000 (税込)
	14:05~15:05	泳ぐ為の体幹トレーニング&クイックターン	15名	釜 貴宏	11月4日・11日・18日・25日 12月2日・9日・16日・23日	全8回	¥22,000 (税込)
	19:30~20:30	【背泳ぎクラス~中級者向け~】	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 嵯峨 基	11月11日・18日・25日 12月2日・9日・16日・23日	全7回	¥19,250 (税込)
	20:40~21:40	【大会向けマスタースクラス】	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 嵯峨 基	11月11日・18日・25日 12月2日・9日・16日・23日	全7回	¥19,250 (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	11月5日・12日・26日 12月3日・17日・24日	全6回	¥16,500 (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	11月5日・12日・26日 12月3日・17日・24日	全6回	¥16,500 (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“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	11月6日・13日・27日 12月4日・18日・25日	全6回	¥16,500 (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	11月6日・13日・27日 12月4日・18日・25日	全6回	¥16,500 (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	11月7日・14日・28日 12月5日・12日・19日・26日	全7回	¥19,250 (税込)
	11:25~12:25	はじめて、初級クロール	15名	脇森 智志	11月7日・14日・28日 12月5日・12日・19日・26日	全7回	¥19,250 (税込)
	12:30~13:30	はじめて、初級バタフライ	15名	脇森 智志	11月7日・11月14日・11月28日 12月5日・12日・19日・26日	全7回	¥19,250 (税込)
	19:30~20:30	選べる4泳法①	15名	綿野 秀則	11月7日・14日・28日 12月5日・12日・19日・26日	全7回	¥19,250 (税込)
	20:40~21:40	選べる4泳法②	15名	綿野 秀則	11月7日・14日・28日 12月5日・12日・19日・26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 (クロール)	15名	天満 宏	11月1日・8日・15日・22日・29日 12月6日・13日・20日・27日	全9回	¥24,750 (税込)
	20:40~21:40	マスタース練習&飛び込み ※12月27日はタイムトライアルを実施予定	15名	天満 宏	11月1日・8日・15日・22日・29日 12月6日・13日・20日・27日	全9回	¥24,750 (税込)
土	11:30~13:00	【レベルアップ&マスタースクラス】	16名	〈KITAJIMAQUATICS〉 布施谷 唯	11月2日・9日・16日 12月7日・14日・21日	全6回	¥23,100 (税込)
日	16:55~17:55	スキルアップクロール	15名	脇森 智志	11月10日・17日・24日 12月1日・8日・15日・22日・29日	全8回	¥22,000 (税込)
	18:00~19:00	はじめて、初級バタフライ	15名	脇森 智志	11月10日・17日・24日 12月1日・8日・15日・22日・29日	全8回	¥22,000 (税込)

【受付】10月20日（日） ※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&マスタースクラス】は、都度料金¥4,400(税込み)となります。

◎ 3ヶ月コース (2024年10月~12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 4泳法が25m程度泳げる方 (高校生可)
	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 4泳法が25m程度泳げる方 (高校生可)
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 4泳法が50m程度泳げる方 (高校生可)
	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 4泳法が50m程度泳げる方 (高校生可)
金	バタフライのスキルアップクラス	効率的な身体を使い方を覚え、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 4泳法が25m程度泳げる方 (高校生可)
	背泳ぎのスキルアップクラス	効率的な身体を使い方を覚え、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 4泳法が25m程度泳げる方 (高校生可)

◎ 2ヶ月コース (2024年11月~12月末) **NEW!!**

月	中級編 長く楽に泳ぐためのクロール	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。 初級者、基礎を学びたい方におススメです。
	初級バタフライ&平泳ぎ	レッスン目標は、バタフライ25m完泳と平泳ぎ50mです。 泳げない方でも大丈夫です。
	泳ぐ為の体幹トレーニング&クイックターン	対象者：初心者~上級者まで 泳ぐ為に必要な筋力の使い方や身体を使い方を勉強していくクラスです。 軽い陸でのトレーニングもやります。カミをなくして綺麗なフォーム作りを目指します。
	【背泳ぎクラス~中級者向け~】	対象者：50mを1分以内で泳げる方 (高校生可)
	【大会向けマスタースクラス】	対象者：50mを1分15秒サークルで泳げる方 (高校生可)
火	【オープンウォータースイムクラス】	対象者：25m以上泳げる方 (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〉	対象者：25m以上泳げる方 (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』身体のかし方から学ぶ“平泳ぎ”】 ※テーマに沿って陸トレ10分実施	対象者：25m以上泳げる方 (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	対象者：25m以上泳げる方 (高校生可)
木	のんびり2種目 『楽に・キレイに・軽やかに』	対象者：はじめての方、初級・中級者、身体が沈んでしまう方 ご希望の1~2種目の練習をおこない、楽に・キレイに・軽やかに泳げることを目指します。 身体を浮かせる運動や、手で水を捉える練習は、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	対象者：水慣れができていて浮く潜るが恐怖心なくできることからクロールで25m泳げない人、独学で練習してきて基礎から学ぼうと思っている人でできれば25m完泳をめざしますが、全7日の練習のため今より1レベル、2レベルステップアップを目指しましょう。 浮くことしかできない人はバタ足で10mや呼吸なしのクロールで10mできるように、呼吸なしのクロールができるかまたは呼吸をつけて25mクロール完泳を目指します! 運動量：呼吸が苦しくなるまでの距離 (5m~25m)を12回ほど
	はじめて、初級バタフライ	対象者：主に水慣れができていて浮く潜るが恐怖心なくできること、独学で練習してきて基礎から学ぼうと思っている人 バタフライで必須のうねり方からはじめて、うねりと手と足のタイミングを合わせて、できるだけ楽に泳げる形を身につけます。 距離には拘らずいままでも手が出てこなかったのが出るようになった、呼吸できなかったのができるようになった、など1レベルステップを目指しましょう。 運動量：呼吸が苦しくなるまでの距離 (5m~25m)を12回ほど
	選べる4泳法①	対象者：初中級者 4泳法の中から選び頂き、身体を使い方・意識をするポイント・楽に呼吸をするために必要な事・平泳ぎ、バタフライで、楽に身体を水面上に上げるコツ・苦手克服・弱点の強化等を、基礎からしっかり習得していくクラスです。基本姿勢や、バランスを確認しながら、基本50メートル単位で泳ぎます。
	選べる4泳法②	対象者：初中級者 4泳法の中から選び頂き、身体を使い方・意識をするポイント・楽に呼吸をするために必要な事・平泳ぎ、バタフライで、楽に身体を水面上に上げるコツ・苦手克服・弱点の強化等を、基礎からしっかり習得していくクラスです。基本姿勢や、バランスを確認しながら、基本50メートル単位で泳ぎます。
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。
	マスタース練習&飛び込み ※12月27日はタイムトライアルを実施予定	対象者：4泳法泳げる方。 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。
土	【レベルアップ&マスタースクラス】	対象者：50m×4@1'30を回れる方 (高校生可)
日	スキルアップクロール	対象者：10分間で25mクロールを4回以上泳げる方 ゴールや目的：200m~400mを続けて泳ぐことができるように練習します。腕の動きと体の動きのタイミングをあわせる練習を中心に行なっていきます。 運動量：25mを20回ほど
	はじめて、初級バタフライ	対象者：主に水慣れができていて浮く潜るが恐怖心なくできること、独学で練習してきて基礎から学ぼうと思っている人 ゴールや目的：バタフライで必須のうねり方からはじめて、うねりと手と足のタイミングを合わせて、できるだけ楽に泳げる形を身につけます。 距離には拘らずいままでも手が出てこなかったのが出るようになった、呼吸できなかったのができるようになった、など1レベルステップを目指しましょう。 運動量：呼吸が苦しくなるまでの距離 (5m~25m)を12回ほど