

【10-12月期/3ヶ月コース】 おとなの水泳教室スケジュール

◎ 3ヶ月コース（2025年10月～12月）

曜日	時間	クラス名	定員	担当者	開催月	開催日					回数	料金
月	9:30 ∩ 10:30	中級 背泳ぎ	14名	嵯峨 基	10月	6日		20日	27日		全8回	¥22,000 (税込)
					11月	3日	10日					
					12月	1日	8日		22日			
火	13:00 ∩ 14:00 (13:50)	平泳ぎの スキルアップクラス	15名	<JSB> 佐藤 久佳	10月	7日	14日	21日	28日		全10回	¥27,500 (税込)
					11月	4日	11日					
					12月	2日	9日	16日	23日			
	14:00 ∩ 15:00 (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	7日	14日	21日	28日		全10回	¥27,500 (税込)
					11月	4日	11日					
					12月	2日	9日	16日	23日			
水	13:00 ∩ 14:00 (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	1日	8日	15日		29日	全10回	¥27,500 (税込)
					11月	5日	12日					
					12月	3日	10日	17日	24日			
	14:00 ∩ 15:00 (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	1日	8日	15日		29日	全10回	¥27,500 (税込)
					11月	5日	12日					
					12月	3日	10日	17日	24日			
金	13:00 ∩ 14:00 (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	3日	10日	17日	24日	31日	全10回	¥27,500 (税込)
					11月	7日			28日			
					12月	5日	12日	19日				
	14:00 ∩ 15:00 (14:50)	背泳ぎの スキルアップクラス	15名	<JSB> 佐藤 久佳	10月	3日	10日	17日	24日	31日	全10回	¥27,500 (税込)
					11月	7日			28日			
					12月	5日	12日	19日				

【受付開始日】9月20日（土） ※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。

*レッスン参加には別途施設利用料がかかります。

*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。

*単発でのご参加も可能です。¥3,850（税込）/1回

おとなの水泳教室クラス説明

◎ 3ヶ月コース（2025年10月～12月）

曜日	クラス名	時間	担当	クラス詳細
月	中級背泳ぎ	9:30 ～10:30	嵯峨 基	3ヶ月で重要なポイントを絞ってもっと速く、そしてもっと楽に長く泳げるようにするクラスです。 もっと速く泳ぎたい方、楽に長く泳ぎたい方、基本を習ってみたい方におすすめです。
火	平泳ぎのスキルアップクラス	13:00 ～14:00	<JSB> 佐藤 久佳	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	14:00 ～15:00	<JSB> 佐藤 久佳	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	13:00 ～14:00	<JSB> 佐藤 淳一	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	14:00 ～15:00	<JSB> 佐藤 淳一	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	13:00 ～14:00	<JSB> 佐藤 久佳	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 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	14:00 ～15:00	<JSB> 佐藤 久佳	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 4泳法が25m程度泳げる方（高校生可）

◎ 2ヶ月コース（2025年9月～10月）

曜日	クラス名	時間	担当	クラス詳細
月	平泳ぎキックの蹴り方（初級～上級まで）	13:00 ～14:00	釜 貴宏	レッスン目標：平泳ぎのキックが苦手な方やスピードアップしたい方、自分の関節の可動域に合わせたキックを 習得していきます。 対象者：どなたでも。
	飛び込み入門	14:05 ～15:05	釜 貴宏	飛び込みをやった事ない人、浮き上がりに失速してしまう方。身体の使い方を勉強していきます。
	マスターズクラス	19:30 ～21:00	<KITAJIMAQUATICS> 嵯峨 基	対象者：25m以上泳げる18歳以上の方（高校生可）
火	オープンウォーター&長距離スイム （初心者向けレッスン）	19:30 ～20:30	<KITAJIMAQUATICS> 芹澤 匠	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/泳ぎ込みクラス （上級者向けレッスン）	20:40 ～21:40	<KITAJIMAQUATICS> 芹澤 匠	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	平泳ぎ ※個別アドバイスあり	19:30 ～21:00	<KITAJIMAQUATICS> 海老原 健太	対象者：25m以上泳げる方（高校生可）
木	のんびり2種目 『ラクに・キレイに・スイスイと』	10:00 ～11:00	晴	対象者：はじめての方・身体が沈んでしまう方・前に進まない方。 膝痛や股関節痛などでお悩みの方にもオススメです。ご希望の種目で、楽な呼吸・綺麗なフォーム・すいすい進む・ スタートなどの練習をします。
	はじめて、初級クロール	11:25 ～12:25	脇森 智志	対象者：水慣れができて、浮く、潜る、ことが恐怖心なくできるところからクロールで25m泳げない方。独学で練習してきて基礎から学ばれた方。 目標：できれば25m完泳を目指しますが、2ヶ月の練習と短期のため今より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方はバタ 足で10mや呼吸なしのクロールで10m泳げるできるように、呼吸なしのクロールができる方は呼吸をつけて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(5～25m)を12回程度
	はじめて、初級バタフライ	12:30 ～13:30	脇森 智志	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 す！
	選べる4泳法①	19:30 ～20:30	綿野 秀則	対象者：初中級者 4泳法の中からお選び頂き、身体の使い方・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	20:40 ～21:40	綿野 秀則	対象者：初中級者 4泳法の中からお選び頂き、身体の使い方・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	スキルアップクロール	19:30 ～20:30	天満 宏	2ヵ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 ※10月24日はタイムトライアルを実施予定	20:40 ～21:40	天満 宏	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。
土	レベルアップ&マスターズクラス	11:30 ～13:00	<KITAJIMAQUATICS> 布施谷 唯	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	16:55 ～17:55	脇森 智志	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合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	18:00 ～19:00	脇森 智志	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す！ 運動量：呼吸が苦しくなるまでの距離（5m～25m)を12回ほど」