

【1-3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 (2026年1月~3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 平泳ぎ	14名	嵯峨 基	1月	5日	12日	19日	26日	全11回	¥30,250 (税込)
					2月	2日	9日	23日			
					3月	9日	16日	23日	30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	1月	6日	13日	20日		全10回	¥27,500 (税込)
					2月	3日	10日	24日			
					3月	10日	17日	24日	31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	1月	6日	13日	20日		全10回	¥27,500 (税込)
					2月	3日	10日	24日			
					3月	10日	17日	24日	31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	1月	7日	14日	21日	28日	全10回	¥27,500 (税込)
					2月	11日	18日	25日			
					3月	11日	18日	25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	1月	7日	14日	21日	28日	全10回	¥27,500 (税込)
					2月	11日	18日	25日			
					3月	11日	18日	25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	1月	9日	16日	23日	30日	全10回	¥27,500 (税込)
					2月	13日	20日	27日			
					3月	6日	13日	20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	1月	9日	16日	23日	30日	全10回	¥27,500 (税込)
					2月	13日	20日	27日			
					3月	6日	13日	20日			

【受付開始日】 12月20日 (土) ※店頭でのお申込み

*各クラス定員に到達し次第、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回口

おとなの水泳教室クラス説明

◎ 3ヶ月コース（2025年1月～3月）

0	クラス名	時間	担当	クラス詳細
月	中級平泳ぎ	中級 平泳ぎ	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なるクラスです。 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）

【受付開始日】12月20日（土）※店頭での申込み

- * 各クラス定員に到達し次第、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□