

# 【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	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				
	10:30				3月	9日	16日	23日	30日			
火	13:00	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				
	14:00 (13:50)				3月	10日	17日	24日	31日			
	14:00	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				
	15:00 (14:50)				3月	10日	17日	24日	31日			
水	13:00	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				
	14:00 (13:50)				3月	11日	18日	25日				
	14:00	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				
	15:00 (14:50)				3月	11日	18日	25日				
金	13:00	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				
	14:00 (13:50)				3月	6日	13日	20日				
	14:00	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				
	15:00 (14:50)				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）

【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回口