



週1回の習い事始めてみませんか？

# 成人スイミングスクール



## スイミングスクール開講表

2024.4～

月	火	水	木	土	日
12:30～13:30 初級【田海】	12:10～13:10 膝腰【西村】	11:55～12:55 膝腰【塩野】	12:50～13:50 中級【湯山】	12:10～13:10 中級【武倉】	12:00～13:00 初級【鈴木】
		13:00～14:00 初級【鈴木】			
		13:00～14:00 上級【田海】	15:00～16:00 中級【西村】		
	19:20～20:20 上級【湯山】	20:00～21:00 初級 / 中級 【鈴木】			

### 月会費

スイミングスクール

7,700 円 / 月4回

膝腰機能改善スクール

8,800 円 / 月4回

体験会随時開催中！



ルネサンス  
会員の方は

重複受講  
割引で

2,200 円 / 月4回

さらに、重複入会特典 入会金 0円 + 初回手数料 0円  
月4回会員、中学生会員、高校生会員の方は対象外となります。

### クラス概要

初級	泳ぐのが全く初めてという方。25m泳げない方にオススメ。 水慣れ～クロールと背泳ぎの25m完泳を目指します。 ※他の初級クラスにお振替が出来ます。 毎月度2回（翌月度まで有効）
中級	平泳ぎ・バタフライを泳げるようになりたい方。50mを泳ぎたい方にオススメ。 平泳ぎとバタフライの25m完泳と、クロールと背泳ぎの50m完泳を目指します。 ※他の中級クラスにお振替が出来ます。 毎月度2回（翌月度まで有効）
上級	さらにもう一つ上のレベルに挑戦したい方にオススメ。 4泳法の泳力向上と、100m個人メドレー習得を目指します。 ※他の上級・中級クラスにお振替が出来ます。 毎月度2回（翌月度まで有効）
膝腰	膝が痛くて階段の昇り降りが辛い。腰が痛くて、日常生活に支障がでている。 洋服や靴下の着脱がしづらくなった。⇒こんな症状を改善したい方にオススメ。 ※他の膝腰クラスにお振替が出来ます。 毎月度2回（翌月度まで有効）