



# 成人スイミングスクール

## 開講表

|             | 火曜日   | 水曜日   | 木曜日      | 金曜日   | 日曜日   |
|-------------|-------|-------|----------|-------|-------|
| 10:00~11:00 |       | 初級 中級 |          |       |       |
| 11:00~12:00 | 上級    |       |          |       |       |
| 12:00~13:00 |       |       |          |       |       |
| 12:30~13:30 |       | 中級    | 初級 中級 上級 | 初級 中級 |       |
| 13:30~14:30 |       |       |          |       |       |
| 14:00~15:00 |       |       |          |       | 初級 中級 |
| 20:00~21:00 | 初級 中級 |       |          | 初級 中級 |       |

## クラス概要

| コース (対象級)            | 練習内容   | 目標   |
|----------------------|--|--|
| 成人スイミング<br>初級        | 水に慣れていない方から<br>クロール25mが泳げない方や<br>泳げるが、泳ぐとすぐに<br>疲れてしまう方にオススメ | クロール25m完泳<br>背泳ぎ25m完泳を<br>目指します            |
| 成人スイミング<br>中級        | クロール・背泳ぎの泳力を<br>向上させたい方や平泳ぎ<br>バタフライを25m泳げるよう<br>になりたい方にオススメ | 平泳ぎ25m完泳<br>バタフライ25m完泳を<br>目指します           |
| 成人スイミング<br>上級        | 4種目泳げる方や<br>個人メドレーを泳げるよう<br>になりたい方にオススメ                      | 4泳法の泳力向上と<br>個人メドレー100m完泳を<br>目指します        |
| 膝・腰痛機能改善<br>水中運動スクール | 水中歩行とストレッチを<br>中心に行い、安全にまた<br>効率的に運動を行います<br>泳げない方にもオススメ     | 日常の動作をよりスムーズに<br>行うために、機能向上・機能<br>改善を目指します |

## 月会費

7,810円<sup>(税込)</sup>/月4回

ルネサンス  
会員の方は

重複受講  
割引で

5,610円<sup>(税込)</sup>/月4回

重複入会特典

入会金0円

+

事務手数料0円

