

大人のための自由なスイミングスクール

お好きなレッスン・フリーコースを **毎日・何回** でも自由に参加できます

曜日	月曜日						火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						曜日
コース	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	コース
9:30																																					9:30
11:00				たのしくクロール背泳ぎ	はじめてスイミング		たのしく3泳法	はつらつ	たのしくクロール背泳ぎ	はじめてスイミング			はつらつ	たのしく3泳法	たのしくクロール背泳ぎ	はじめてスイミング			たのしく3泳法	はつらつ	たのしくクロール背泳ぎ	はじめてスイミング							はつらつ	はじめてスイミング						10:00	
12:00				やさしくバタフライ	やさしく平泳ぎ		やさしくバタフライ	4泳法	やさしく平泳ぎ	やさしくクロール背泳ぎ			4泳法	やさしくバタフライ	やさしく平泳ぎ	やさしくクロール背泳ぎ			やさしくバタフライ	4泳法	やさしく平泳ぎ	やさしくクロール背泳ぎ							4泳法	はじめてスイミング						11:00	
12:05									マスターズ							アクアサイズ							アクアサイズ														12:05
12:35																																				12:35	
14:00					はじめてスイミング																															13:00	
15:00				やさしく平泳ぎバタフライ																																15:00	
19:30	※夜営業 19:30より						※夜営業 19:00より						※夜営業 19:30より						※夜営業 19:30より						※夜営業 19:30より						※夜営業 18:30より						19:30
20:00	はじめてスイミング	たのしく3泳法	はつらつ				4泳法						はじめてスイミング	たのしく3泳法	はつらつ				はじめてスイミング	たのしく3泳法	はつらつ				はじめてスイミング	たのしく3泳法	はつらつ									19:30	
21:00	やさしく平泳ぎ	たのしくバタフライ	4泳法				やさしく平泳ぎ	たのしくバタフライ	4泳法				やさしく平泳ぎ	たのしくバタフライ	4泳法				やさしく平泳ぎ	たのしくバタフライ	4泳法				やさしく平泳ぎ	たのしくバタフライ	4泳法									21:00	

※グレーのコース時間はスイート会員は利用できません。

※夜営業 18:30より

※土曜日は夜営業 19:30まで

プログラム内容

- はじめてスイミング
- やさしくクロール背泳ぎ
- やさしく平泳ぎ
- やさしくバタフライ

まったく泳げない人でも大丈夫。顔つけ浮き方立ち方呼吸の仕方を見えます。

基本的なことを繰り返し練習し、クロール・背泳ぎを覚えさせます。

伏し浮き、けのびができる方を対象とし、初歩から平泳ぎを覚えさせます。

1~2種目25m以上泳げる方を対象とし、バタフライを覚えさせます。

- フリースイム・ウォーキングコース
- たのしく3泳法
- はつらつ4泳法
- アクアサイズ
- 水中ウォーキング

自由に遊泳・歩行できるコースです。コーチの指導は付きません。

50m完泳を目標とし、技術・泳力の向上を目的とし

4泳法習得後、さらに泳力・技術の向上を目指します

水の特性を生かし、音楽に合わせてリズムカルにレッスンします。

水の抵抗を利用して、ストレッチと歩くことを中心にカロリー消費を行います。

申込方法

入会金
年会費
月会費
顔写真
※(2.5cm3.0cmスナップ可)
銀行キャッシュカード
または通帳・銀行印
フロントにて手続き

手続き終了
したい
利用OK

入会金 2,200円
年会費 3,300円
月会費 7,920円

※10月~4月 別途暖房費550円