

# 成人泳法教室

\*対象: 16才以上(16才以下の場合は、個別に相談に応じます)

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00~18:00	19:00	20:00	21:00
月		かなづち教室 自由遊泳コース	自由遊泳コース	マタニティ	自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース	成人泳法教室	
火			成人泳法教室		自由遊泳コース	ウオーキング教室	子ども教室	自由遊泳コース	成人泳法教室	ウオーキング教室
水			ウエルキッズ	成人泳法教室		自由遊泳コース	子ども教室	自由遊泳コース	成人泳法教室	
木		かなづち教室	自由遊泳コース		ウオーキング教室	自由遊泳コース	子ども教室	自由遊泳コース	成人泳法教室	
金			自由遊泳コース	マタニティ	自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース	成人泳法教室	
土		子ども教室	自由遊泳コース				子ども教室	自由遊泳コース	成人泳法教室	
日		子ども教室	成人泳法教室	マスターズ		自由遊泳コース(13:00~17:00)	成人泳法教室			

**成人共通 会員特典** 入会金 11,000円(税込) 年会費 1,100円(税込) \*入会月によって異なります  
 家族が会員の場合、入会金割引あり  
 (家族が子ども場合: 7,700円(税込) / 成人会員の場合: 5,500円(税込))  
 (他コースと併用の場合: 20%割引あり(コースによって異なります))

**【成人泳法教室】** (おすすめ対象者) 肩こりや運動不足を解消したい方・睡眠障害や不眠による影響のある方

教室名 / 時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆かなづち脱却コース 10:00~11:00	○			○			週1回 8,000円 8,800円(税込) 週2回10,500円 11,550円(税込)	水慣れ~クロール10Mを目標に泳ぐ楽しさを基本から丁寧に指導します。水泳が初めての方でも、安心して入って頂けます。
◆午前の泳法教室 11:15~12:20	○	○	○	○	○	○	週1回 8,000円 8,800円(税込) 週2回10,500円 11,550円(税込)	水慣れ~クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまで個人の体力・泳力に応じて決め細やかな指導をします。
◆午後の泳法教室 13:30~14:45	○	○		○	○		週1回 8,000円 8,800円(税込) 週2回10,500円 11,550円(税込)	20分間のショートプログラム(水中ウオーキング・アクアミット等)を行ってから、ゆっくり丁寧に4泳法習得まで指導をします。仲間と一緒に楽しく練習ができます。
◆夜の泳法教室 19:45~20:50 18:30~19:30	○	○	○	○	○		週1回 8,000円 8,800円(税込) 週2回11,000円 12,100円(税込)	水慣れから4泳法習得、高度な泳法指導まで個人の体力・泳力・目的に合わせて指導します。
◆マスターズ トレーニングコース 12:30~14:00 *対象: 成人対象コース会員						○	週1回 1,500円 1,650円(税込) 11回 15,000円 16,500円(税込)	記録の向上、マスターズ大会出場、マスターズ日本ランキング入りを目指して水中トレーニングを指導します。