



成人スイミングスクール

開講表

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30		10:30~11:30 上級:大木		10:30~11:30 初級:大木 中級:坂本			
11:00							
11:30					11:30~12:30 膝イタ腰イタ 改善スクール		
12:00							
12:30							
13:00		13:00~14:00 初級:増田 中級:坂本	13:00~14:00 初級:坂本 中級:大木		13:00~14:00 中級:小田 上級:増田		
13:30							
14:00							
18:00						18:00~19:00 初級:増田 中級:佐々木 上級:西田	
18:30							
19:00							
19:30			19:30~20:30 初級:西田 中級:佐々木				
20:00							
20:30							
21:00		21:00~22:00 初級:林 中級:佐々木		21:00~22:00 中級:増田 上級:西田			
21:30							
22:00							
22:30							

クラス概要

初級クラス

水に慣れてない方から
クロール25mが泳げない
方泳ぐとすぐに疲れて
しまう方にオススメ

クロール25m完泳と
背泳ぎ25m完泳を目指します

上級クラス

個人メドレーを泳げるよう
になり方、50m以上泳げる
ようになりたい方にオススメ

個人メドレー100m完泳を
目指します

中級クラス

クロール、背泳ぎの泳力を
向上させたい。平泳ぎ、
バタフライを25m泳げる
ようにならない方にオススメ

平泳ぎ25m完泳と
バタフライ25m完泳を目指します

膝イタ腰イタ

膝、腰に不安のある方
プールは強い味方です。
週1回のスクールで予防と
改善していきましょう!

かんたん水中運動でスカッと
ラク~になる!



月会費

6,696円/月4回