

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	6	5	4	3	2	1	コース						
9:30	赤ちゃん						たのしく3泳法						はつらつ						たのしく3泳法						はつらつ						たのしく3泳法						はつらつ						9:30						
11:00	赤ちゃん						たのしくクロール背泳ぎ						はつらつ						たのしくクロール背泳ぎ						はつらつ						たのしくクロール背泳ぎ						はつらつ						11:00						
12:00	赤ちゃん						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						やさしく平泳ぎ						やさしくバタフライ						やさしく平泳ぎ						12:00						
12:05							マスターズ						アクアサイズ						アクアサイズ												マスターズ						12:05												
12:35							フリースイムウォーキングコース						12:35																																				
14:00	はじめてスイミング						はつらつ						はつらつ						14:00																														
15:00	やさしく平泳ぎバタフライ						たのしく背泳ぎ平泳ぎ						水中ウォーキング						たのしく背泳ぎ平泳ぎ						水中ウォーキング						たのしく背泳ぎ平泳ぎ						水中ウォーキング						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						19:30																								
20:00	はじめてスイミング						団体利用						はつらつ						はつらつ						はつらつ						20:00																		
21:00	やさしく平泳ぎ												はつらつ						はつらつ						はつらつ						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 17:00より

※土曜日は夜営業 19:00まで

プログラム内容

- はじめてスイミング** 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覚えます。
- やさしくクロール背泳ぎ** 基本的なことを繰り返し練習し、クロール・背泳ぎを覚えます。
- やさしく平泳ぎ** 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ます。
- やさしくバタフライ** 1~2種目25m以上泳げる方を対象とし、バタフライを覚えます。

- フリースイム・ウォーキングコース** 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。
- たのしく3泳法** 50m完泳を目標とし、技術・泳力の向上を目的とし
- はつらつ4泳法** 4泳法習得後、さらに泳力・技術の向上を目指します。
- アクアサイズ** 水の特性を生かし、音楽に合わせてリズミカルにレッスンします。
- 水中ウォーキング** 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
しだい
利用OK

入会金 2,200円
年会費 3,300円
月会費 8,140円

※10月~4月 別途暖房費550円

