

平成29年度 ☆4期 水泳教室日程表☆

曜日	教室名	時間	1月	2月	3月
火	初心者水泳	10:15~11:15	16・23・30	6・20・27	6・13・20・27
	気分はマスターズ (とにかく泳ごう)	10:15~11:00			
	泳法塾(背泳ぎ)	11:30~12:00			
	アクアビクス	12:15~13:00			
	初級水泳	19:30~20:30			
水	初級水泳	10:15~11:15	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14
	上級水泳				
	泳法塾(平泳ぎ)	11:30~12:00			
	水中運動教室	12:15~13:00			
	泳法塾(おまかせ)	19:35~20:05			
木	初心者水泳	10:15~11:15	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15
	泳法塾(バタフライ)	11:30~12:00			
	アクアビクス	12:15~13:00			
	上級水泳	19:30~20:30			
金	初級水泳	10:15~11:15	12・19・26	2・9・16・23	2・9・16
	中級水泳				
	泳法塾(クロール)	11:30~12:00			
	水中運動教室	12:15~13:00			
	初心者水泳	19:30~20:30			
	パーソナルレッスン	スクールのない時間30分	随時 事前予約制		

* 会員になるために、入会事務手数料1,620円が必要になります。(3期からの継続会員は0円)

* 受講料の他に毎回別途施設利用料(高校生以下210円/回・65歳未満540円/回・65歳以上320円/回)が必要となります。

* 3カ月ごとにプログラムの改訂を予定しております。

教室名	曜日	時間	定員	受講料	期間	対象	内容
初心者水泳	火	10:15~	15	5,400	1/16~3/27	中学生以上	水に潜る・浮くことから始め、水泳の基礎や バタ足を習得していきます。 初めての水泳教室はここからスタートです。
	木	11:15			1/11~3/15		
	金	19:30~ 20:30			1/12~3/16		
初級水泳	火	19:30~ 20:30	15	5,400	1/16~3/27	クロール・背泳ぎ25m完泳を目指し、 基本を繰り返し練習していきます。	
	水	10:15~			1/10~3/14		
	金	11:15	5		1/12~3/16		
中級水泳	金	10:15~ 11:15	5	5,400	1/12~3/16	クロール・背泳ぎでウォーミングアップを 行い、平泳ぎの習得を目指します。	
上級水泳	水	10:15~ 11:15	15	5,400	1/10~3/14	クロール・背泳ぎ・平泳ぎでウォーミング アップを行い、バタフライの習得を目指し ます。	
	木	19:30~ 20:30			1/11~3/15		
気分はマスターズ	火	10:15~ 11:00	15	4,050	1/16~3/27	水泳大会を意識した練習を行い、泳力アッ プを 目指します。(火曜日は練習量がテーマ)	
アクアビクス	火	12:15~	15	4,050	1/16~3/27	水の抵抗と浮力を生かした有酸素運動と 筋カトレニングを交互に行うエクササイズ です。	
	木	13:00			1/11~3/15		
水中運動教室	水	12:15~	15	4,050	1/10~3/14	機能改善を目的とし将来介護を必要としない ための水中運動でバランス感覚を養います。	
	金	13:00			1/12~3/16		
泳法塾	火	11:30~	15	2,700	1/16~3/27	ターゲットの泳法にしぼり、現状よりも更に ステップアップするワン・ポイントレッス ンです。 火:背泳ぎ 水(午前):平泳ぎ 水(夜):おまかせ 木:バタフライ 金:クロール	
	水	12:00			1/10~3/14		
	水	19:35~ 20:05	5		1/10~3/14		
	木	11:30~	15		1/11~3/15		
	金	12:00			1/12~3/16		
パーソナルレッスン	プログラムのない時間 30分			会員 3,780 一般 4,620	事前予約制	リクエストに合わせた プライベートなレッスンです。	