

SWIMMING SCHOOL PROGRAM

2021.7月～

	MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)	SUN (日)
9:00							
10:00	休館日						
11:00			初級水泳 M2-1	上級水泳 M3-1	初心者水泳 M3-1		
12:00		11:15-12:00 泳法塾 H2-1	11:15-12:00 泳法塾 H3-1	11:15-12:00 泳法塾 H4-1	11:15-12:00 泳法塾 H5-1		
13:00		(おまかせ)	(平泳ぎ)	(バタフライ)	(個人メドレー)		
14:00		12:15-13:00 アクアピクス Q2-2	12:15-13:00 水中健康運動 E3-2	12:15-13:00 アクアピクス Q4-2			
15:00		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">ヨガ教室</p> <p style="text-align: center;"> 火 12:30-13:30 K2-2 金 10:30-11:30 K5-1 </p> <p style="text-align: center;">持ち物 ● ヨガマット (ストレッチマット貸出可) ● 飲み物 ● タオル</p> </div>					
16:00		14:50-16:00 キッズスイミング A-2	14:50-16:00 キッズスイミング A-3	14:50-16:00 キッズスイミング A-4	14:50-16:00 キッズスイミング A-5		
17:00							
18:00		16:00-17:10 ジュニアスイミング B-2	16:00-17:10 ジュニアスイミング B-3	16:00-17:10 ジュニアスイミング B-4	16:00-17:10 ジュニアスイミング B-5		
19:00		17:10-18:20 ジュニアスイミング C-2	17:10-18:20 ジュニアスイミング C-3	17:10-18:20 ジュニアスイミング C-4	17:10-18:20 ジュニアスイミング C-5		
20:00		18:20-19:30 ジュニアスイミング D-2	18:20-19:30 ジュニアスイミング D-3	18:20-19:30 ジュニアスイミング D-4	18:20-19:30 ジュニアスイミング D-5		
21:00		19:30-20:30 初級水泳 M2-3	19:35-20:20 泳法塾 H3-3 (クロール)	19:30-20:30 上級水泳 M4-3	19:30-20:30 初心者水泳 M5-3	19:30-20:30 中級水泳 M5-3	

ジュニアスイミング
指定用品

- ・リュック ￥2,200
- ・水着 (上) ￥2,200
- ・水着 (下) ￥2,200
- ・キャップ ￥550

会員区分	回数	料金	時間	対象	クラス設定
キッズスイミング(A)	週1	5,770円/月	70分	3歳～未就学児	水の中で楽しく遊ぶことから、無理なく泳ぎを教えていきます。 初心者から4泳法習得者までのクラス別練習により、段階的な泳力向上を目指します。 水泳を通して自己保全を身に付け、礼儀や相手を思いやるスポーツマン精神を育みます。
	週2	8,080円/月			
ジュニアスイミング(B)	週1	5,770円/月	70分	未就学児～小学生	
	週2	8,080円/月			
ジュニアスイミング(C)	週1	5,770円/月	70分	小学生～中学生	
	週2	8,080円/月			
ジュニアスイミング(D)	週1	5,770円/月	70分	小学生～中学生	
	週2	8,080円/月			
ジュニアスイミング(J)土曜クラス	週1	5,770円/月	70分	未就学児～中学生	
	週2	8,080円/月			
ジュニアスイミング(G)日曜クラス	週1	5,770円/月	70分	未就学児～中学生	
	週2	8,080円/月			
初心者水泳	1期3カ月10回制	9,900円/1期(10回)	60分	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。
初級水泳	1期3カ月10回制	9,900円/1期(10回)	60分	中学生以上	クロール・背泳ぎ25m完泳を目指すクラスです。丁寧に基本を繰り返し練習します。
中級水泳	1期3カ月10回制	9,900円/1期(10回)	60分	中学生以上	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	1期3カ月10回制	9,900円/1期(10回)	60分	中学生以上	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。
シルバー水泳	1期3カ月10回制	9,900円/1期(10回)	60分	65歳以上	ストレッチから始めて水中ウォーキング・ゆっくりペースで水泳技術向上を目指します。
アクアピクス	1期3カ月10回制	9,900円/1期(10回)	45分	中学生以上	水の抵抗と浮力を生かした有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。
水中健康運動	1期3カ月10回制	9,900円/1期(10回)	45分	中学生以上	水中運動でバランス感覚を養い、機能改善を目指します。
泳法塾	1期3カ月10回制	9,900円/1期(10回)	45分	中学生以上	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。
ヨガ教室	1期3カ月10回制	11,000円/1期(10回)	60分	中学生以上	基本的なヨガの動作とストレッチを取り入れたクラスです。

※施設利用料込みの料金となります。

※ジュニアスクール・キッズスクールは班ごとに分散入退場を実施しております。詳しい時間については入会時にご案内いたします。

※カルチャースクールは3カ月単位での登録となり、3カ月ごとにプログラム改訂をいたします。

※入会時に別途、1650円の事務手数料が必要となります。

※価格はすべて税込です。

金沢プール

〒金沢市磯部町ハ-55

☎076-251-3535