

令和5年度 ★Ⅲ期 水泳教室日程表★

曜日	教室名	時間	回数	受講料	1月	2月	3月
月	初級・中級・上級	13:45~14:30	8回	5,040	15・22・29	5・19・26	4・11
	バタフライ(初級・中級)	14:45~15:30					
	水中ウォーク	11:00~11:45	9回	5,670	15・22・29	5・19・26	4・11・18
	初心者・初級	12:15~13:00					
	初級・中級	19:30~20:15					
火	中級・上級	12:45~13:30	10回	6,300	9・16・23・30	6・13・20・27	5・12
	平泳ぎ(初級・中級)	13:45~14:30					
	初心者・初級	14:45~15:30	11回	6,930	9・16・23・30	6・13・20・27	5・12・19
	初級・中級・上級	11:15~12:00					
	中級・上級	19:30~20:15					
木	バタフライ(初級・中級)	13:15~14:00	10回	6,300	11・18・25	1・8・15・22・29	7・14
	初心者・初級・中級・上級	11:15~12:00	10回	6,300	11・18・25	1・8・15・22・29	7・14
	初級・中級	12:15~13:00					
	初級・中級	19:30~20:15					
金	マスターズ	10:30~11:15	10回	6,300	12・19・26	2・9・16	1・8・15・22
	初級・中級・上級	13:45~14:30					
	平泳ぎ(初級・中級)	14:45~15:30					
	水中ウォーク	11:00~11:45	10回	6,300	12・19・26	2・9・16	1・8・15・22
	初心者・初級	12:15~13:00					
	マスターズ	19:30~20:15					
土	飛込み教室	15:00~15:45	7回	4,410	13・20・27	3・10・17	16
	マスターズ	18:45~19:30	7回	4,410	13・20・27	3・10・17	16
	初級・中級	18:45~19:30	9回	5,670	13・20・27	3・10・17・24	16・23
日	日曜水泳	13:30~14:30	9回	5,670	7・14・21・28	4・18・25	17・24
月	水中運動教室	14:30~15:15	9回	都度 630円	15・22・29	5・19・26	4・11・18
金			9回		12・19・26	2・9・16	1・15・22
月	アクアビクス	13:30~14:15	9回	5,670	15・22・29	5・19・26	4・11・18
火			11回	6,930	9・16・23・30	6・13・20・27	5・12・19
木			10回	6,300	11・18・25	1・8・15・22・29	7・14
金			10回	6,300	12・19・26	2・9・16	1・8・15・22

飛込プールにて実施する教室

	教室名	内容	参加対象
スイムレッスン	初心者	水に潜る・浮くことから始め、クロールを習得していきます。	一般成人 (初心者～マスターズ) <b>※初心者教室に参加される方は            中級・上級の教室にはご参加できません。            (水中運動・水中ウォーク・アクアビクスは除く)</b>
	初級	基礎の練習から行い、クロール・背泳ぎの習得をしていきます。	
	中級	初級の練習から行い、平泳ぎの習得をしていきます。	
	上級	中級の練習から行い、バタフライの習得をしていきます。	
	マスターズ	4泳法の泳力を向上させ、マスターズ大会出場を目指します。	
	バタフライ初級	バタフライの習得をしていきます。	
	バタフライ中級		
	平泳ぎ初級	平泳ぎの習得をしていきます。	
	平泳ぎ中級		
アクアフィットネス	水中ウォーク	肥満対策や健康、体力づくりのための水中運動を行います。	一般成人 <b>※このクラスは泳ぎません</b>
	アクアビクス	音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。	
	水中運動	水の特性を利用したウォーキングや筋力トレーニングをします。 膝や腰の衰え予防に、膝や腰に痛みのある方でも負担なく体力づくりができます。	
キッズ教室	日曜水泳教室	基礎の練習から行い、クロール・背泳ぎの習得をしていきます。	幼児～小学生
その他	飛込み教室	飛込み競技の基本動作を行います。	小学生～一般成人

申込方法 : ご来館にてのお申込またはWebにて参加予約が可能です。  
 ご来館にてお申込の方は受講料および印鑑をお持ち下さい。  
 Webで参加予約された方は1週間以内に受講料をお支払ください。  
**※教室受講料の他に別途施設利用料が必要になります。**  
**教室開催後の返金は致しかねます。**

その他 : 上記の参加対象以外の教室には申し込みできませんので予めご了承ください。  
 会員の方は、無料でご参加いただけます(フィットネス会員は対象外になります)  
**初心者教室に参加される方は、中級・上級の教室には参加できません。**  
**(ただし、水中運動・水中ウォーク・アクアビクスを除く)**  
**※受講人数に応じて募集を終了させていただく場合がございます。お早めにお申し込みください。**  
**※教室につきましては、申込された教室のみご参加いただけますので予めご了承ください。**  
**(ただし、水中運動・水中ウォーク・アクアビクスを除く)**

WEB申込QRコード



令和6年度 ★ I 期 水泳教室日程表★

曜日	教室名	時間	回数	受講料	4月	5月	6月	7月	8月
月	初級・中級・上級	13:45~14:30	15回	9,450	15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・22・29	5・19
	バタフライ(初級・中級)	14:45~15:30							
	水中ウォーク	11:00~11:45	16回	10,080	15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・22・29	5・19・26
	初心者・初級	12:15~13:00							
	初級・中級	19:30~20:15							
火	中級・上級	12:45~13:30	15回	9,450	16・23	7・14・28	4・11・25	2・9・16・23・30	6・20
	平泳ぎ(初級・中級)	13:45~14:30							
	初級・中級・上級	11:15~12:00	17回	10,710	16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・20
	中級・上級	19:30~20:15							
木	バタフライ(初級・中級)	13:15~14:00	14回	8,820	18・25	9・16・23・30	6・13・27	4・11・25	22・29
	初心者・初級・中級・上級	11:15~12:00	16回	10,080	18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	22・29
	初級・中級	12:15~13:00							
	初級・中級	19:30~20:15							
金	マスターズ	10:30~11:15	17回	10,710	12・19・26	10・17・24・31	7・14・28	5・12・26	9・16・23・30
	初級・中級・上級	13:45~14:30							
	平泳ぎ(初級・中級)	14:45~15:30	18回	11,340	12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・26	9・16・23・30
	水中ウォーク	11:00~11:45							
	初心者・初級	12:15~13:00							
	マスターズ	19:30~20:15							
土	マスターズ	18:45~19:30	16回	10,080	13・20・27	11・18・25	8・15・22・29	6・27	10・17・24・31
	初級・中級	18:45~19:30	16回	10,080	13・20・27	11・18・25	8・15・22・29	6・27	10・17・24・31
日	日曜水泳	13:30~14:30	13回	8,190	14・28	19・26	9・16・23・30	7・28	11・18・25
月	水中運動教室	14:30~15:15	16回	都度 630円	15・22	13・20・27	5・12・19・26	1・8・22・29	5・19・26
金			17回		12・19・26	10・17・24・31	7・14・28	5・12・26	9・16・23・30
月	アクアビクス	13:30~14:15	16回	10,080	15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・22・29	5・19・26
火			17回	10,710	16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・20
木			16回	10,080	18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	22・29
金			18回	11,340	12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・26	9・16・23・30



○

飛込プールにて実施する教室  
サブプールにて実施する教室

	教室名	内容	参加対象
スイムレッスン	初心者	水に潜る・浮くことから始め、クロールを習得していきます。	一般成人 (初心者～マスタース) <b>※初心者教室に参加される方は            中級・上級の教室にはご参加できません。            (水中運動・水中ウォーク・アクアビクスは除く)</b>
	初級	基礎の練習から行い、クロール・背泳ぎの習得をしていきます。	
	中級	初級の練習から行い、平泳ぎの習得をしていきます。	
	上級	中級の練習から行い、バタフライの習得をしていきます。	
	マスタース	4泳法の泳力を向上させ、マスタース大会出場を目指します。	
	バタフライ初級	バタフライの習得をしていきます。	
	バタフライ中級		
	平泳ぎ初級	平泳ぎの習得をしていきます。	
平泳ぎ中級			
アクアフィットネス	水中ウォーク	肥満対策や健康、体力づくりのための水中運動を行います。	一般成人 <b>※このクラスは泳ぎません</b>
	アクアビクス	音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。	
	水中運動	水の特性を利用したウォーキングや筋力トレーニングをします。 膝や腰の衰え予防に、膝や腰に痛みのある方でも負担なく体力づくりができます。	
キッズ教室	日曜水泳教室	基礎の練習から行い、クロール・背泳ぎの習得をしていきます。	幼児～小学生

申込方法 : ご来館にてのお申込またはWebにて参加予約が可能です。  
 ご来館にてお申込の方は受講料および印鑑をお持ち下さい。  
 Webで参加予約された方は1週間以内に受講料をお支払ください。  
 ※教室受講料の他に別途施設利用料が必要になります。

その他 : 上記の参加対象以外の教室には申し込みできませんので予めご了承ください。  
 会員の方は、無料でご参加いただけます(フィットネス会員は対象外になります)  
**初心者教室に参加される方は、中級・上級の教室には参加できません。**  
**(ただし、水中運動・水中ウォーク・アクアビクスを除く)**  
**※受講人数に応じて募集を終了させていただく場合がございます。お早めにお申し込みください。**  
**※教室につきましては、申込された教室のみご参加いただけますので予めご了承ください。**  
**(ただし、水中運動・水中ウォーク・アクアビクスを除く)**

WEB申込QRコード

