



4～6月の水泳教室

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	成人スイミング (初級) 10:00～11:00 定員15名	アクア コンディショニング 10:00～10:45 定員20名	成人スイミング (クロール&背泳ぎ) 10:00～11:00 定員15名	成人スイミング (中級・上級) 10:00～11:00 定員30名	アクア コンディショニング 10:00～10:45 定員20名		
11:00	4泳法マスター スイミング 11:15～12:15 定員15名	アクアビクス 11:00～11:45 定員20名	成人スイミング (バタフライ&平泳ぎ) 11:15～12:15 定員15名	成人スイミング (初級・中級) 11:15～12:15 定員30名	アクアビクス 11:00～11:45 定員20名		
12:00							
13:00	バタフライ&平泳ぎ ベーシック スイミング 12:30～13:30 定員12名		個人メドレー挑戦 スイミング 12:30～13:30 定員15名				
14:00	苦手克服 スイミング 13:45～14:45 定員12名						
15:00							
16:00	水慣れ～バタ足 マスター(小学生) 15:30～16:30 定員15名		水慣れ～バタ足 マスター(小学生) 15:30～16:30 定員15名		水慣れ～バタ足 マスター(小学生) 15:30～16:30 定員15名		

受講料

1回1,100円(セット券付き) 4回分まとめ割 3,800円
(まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効)

受講料

1回1,000円(プール利用料込) 4回分まとめ割 3,500円
(まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効)

高校生以上が対象です。(高齢者枠あり、□は小学生対象)

ふれーゆ1階受付で現金のみの申込みとなります。

定員になり次第、受付終了となります。

申込み後の返金はできません。

有料教室を同じ曜日に2つ受講されるお客様は
プールゲートを入場した時刻より4時間を過ぎますと延長料金がかかりますのでご注意ください。

レッスン日の振替えの振替えはできません。
振替えは今期のみ行えます。来期への振替えはできません。

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	休	休	休	休	休	休
9	10	11	12	13	14	15
	●	△	■	◆	★	
16	17	18	19	20	21	22
	●	△	■	◆	★	
23/30	24	25	26	27	28	29
	●	△	■	◆	★	

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		△				
7	8	9	10	11	12	13
	●	休	■	◆	★	
14	15	16	17	18	19	20
	●	△	■	◆	★	
21	22	23	24	25	26	27
	●	△	■	◆	★	
28	29	30	31			
	●	△	■			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				◆	★	
4	5	6	7	8	9	10
	●	△	■	◆	★	
11	12	13	14	15	16	17
	●	休	■	◆	★	
18	19	20	21	22	23	24
	●	△	■	◆	★	
25	26	27	28	29	30	
	●	△	■	◆	★	

月・木・金曜日各全11回 火曜日全10回 休=休館日

●月曜成人スイミング(初級)

けのびが出来てクロールが泳げるようになりたい方対象

●月曜4泳法マスタースイミング

クロール・背泳ぎが泳げる方、4泳法マスターしたい方対象

●バタフライ&平泳ぎベーシックスイミング

バタフライ・平泳ぎが泳げるけど自己流になっている

バタフライ・平泳ぎをしっかりとマスターしたい方対象

●苦手克服スイミング

お客様の苦手な種目を重点的にレッスンいたします。

■水曜成人スイミング(クロール&背泳ぎ)

けのびが出来てクロールと背泳ぎがうまく泳げるようになりたい方対象

■水曜成人スイミング(バタフライ&平泳ぎ)

クロール・背泳ぎが泳げて、バタフライ・平泳ぎがこれから泳げるようになりたい方対象

■水曜個人メドレー挑戦スイミング

4泳法が泳げて、100m個人メドレーが泳げるようになりたい方対象

◆木曜成人スイミング(中級・上級)

中級:クロール・背泳ぎが泳げて、バタフライ・平泳ぎがこれから泳げるようになりたい方対象

上級:4種目泳げるけど自己流で、4泳法がしっかりと泳げるようになりたい方対象

◆木曜成人スイミング(初級・中級)

初級:けのびが出来てクロールが泳げるようになりたい方対象

中級:クロール・背泳ぎが泳げて、バタフライ・平泳ぎがこれから泳げるようになりたい方対象

△★アクアコンディショニング

ビート板やアクアヌードルなどを使い

全身を使った筋力トレーニングで体幹強化や姿勢改善を目指す。

プール初心者の方で肩こりや腰痛でお悩みの方におすすです。

△★アクアピクス

水中で音楽に合わせて筋トレ+有酸素運動を行い脂肪燃焼を目指します。

■水慣れ~バタ足マスター(小学生対象)

夏が来る前に水に慣れたい、水に対する苦手意識を克服したい小学生対象

(5月より●★月・金曜日追加いたします!!)