

2025年度 第3期 10～12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 9:50～10:35 定員15名	成人スイミング (クロール&背泳ぎ) 10:00～11:00 定員15名	苦手克服 スイミング 10:00～11:00 定員15名	アクア コンディショニング 9:50～10:35 定員15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AM 10:45～11:30 定員15名	成人スイミング (バタフライ&平泳ぎ) 11:15～12:15 定員15名		アクアビクスAM 10:45～11:30 定員15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		初級+苦手克服 スイミング 12:30～13:30 定員15名	水中ポール ウォーキング 13:00～13:45 定員8名			
14:00	苦手克服 スイミング 13:45～14:45 定員12名	らくらく スイミング 14:00～15:00 定員12名		アクアビクスPM 14:00～14:45 定員20名			
15:00		ビデオ泳法 スイミング 15:00～16:00 定員12名					
16:00	水慣れ～バタ足 マスター(小学生) 16:00～16:50 定員15名		水慣れ～バタ足 マスター(小学生) 16:00～16:50 定員15名		水慣れ～バタ足 マスター(小学生) 16:00～16:50 定員15名		
17:00	クロール～背泳ぎ マスター(小学生) 17:00～17:50 定員15名		クロール～背泳ぎ マスター(小学生) 17:00～17:50 定員15名		クロール～背泳ぎ マスター(小学生) 17:00～17:50 定員15名		

受講料 (成人)

1回1,300円(セット券付き) 2回分まとめ割 2,400円
(まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効)

受講料 (小学生)

1回1,200円(プール利用料込) 第3期フリー 18,000円

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。
申込み後の返金はできません。
定員になり次第、受付終了となります。
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。

Attention!



10月

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

休＝休館日

11月

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

12月

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

●月曜成人スイミング(初級) 担当:渡邊

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 担当:渡邊

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 担当:渡邊

バタフライ・平泳ぎが泳げるけど自己流になっていて、しっかりマスターしたい方対象

●苦手克服スイミング 担当:渡邊

お客様の苦手な種目を重点的にレッスンいたします。

▲らくらくスイミング 担当:晴

目標は、楽に・キレイに・軽やかに。好きな2種目(1種目でもOK!)を練習します。

▲ビデオ泳法スイミング 担当:晴

ご自身の泳ぎ方を動画で確認し、長所を伸ばし、レベルアップしましょう。

■水曜成人スイミング(クロール&背泳ぎ) 担当:佐々木

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) 担当:佐々木

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

■水曜初級+苦手克服スイミング 担当:佐々木

泳ぎの基礎・基本を練習してみたい+苦手な種目を練習してみたい方対象

◆苦手克服スイミング 担当:渡邊

苦手克服:お客様の苦手な種目を重点的にレッスンいたします。

◆水中ポールウォーキング 担当:晴

専用のポールを使用して、足・腰・肩をすっきりさせましょう。

◆アクアビクス PM 担当:晴

水中で音楽に合わせて筋トレ+有酸素運動をおこない脂肪燃焼を目指します。

▲★アクアコンディショニング 担当:布留川

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めです。

▲★アクアビクス AM 担当:布留川

水中で音楽に合わせて筋トレ+有酸素運動をおこな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) 担当:添田・中久保

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

●■★バタ足～クロールマスター(小学生対象) 担当:添田・中久保

バタ足までは出来るけど、クロールが苦手な小学生対象