

2025年度 第4期 1~3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	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		
13:00	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			
14:00		ビデオ泳法 スイミング 15:00~16:00 定員12名					
15:00	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		
16:00	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		
17:00							

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4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。

有料教室と同じ曜日に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時間以上経過する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!



1月

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

2月

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

3月

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

休=休館日 ※小学生スイミングのみ開催

●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。お好きな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。

◆アクアピクス 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。

△★アクアピクス 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、クロールが苦手でマスターしたい小学生対象