

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							
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!



1月

日	月	火	水	木	金	土
				1 休	2 休	3 休
4	5 ※	6 △	7 ■	8 ◇	9 ★	10
11	12	13 休	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