

2026年度 第1期 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 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		
		アクアピクスAM 10:45～11:30 定員15名			アクアピクスAM 10:45～11:30 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		成人スイミング (バタフライ&平泳ぎ) 11:10～12:10 定員15名	NEW 身体ほぐしスイム 11:15～12:15 定員10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			NEW 4泳法 アドバイス 12:30～13:30 定員15名			
13:00							
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) 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1期フリー 21,000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!



4月

日	月	火	水	木	金	土
			1 休	2 休	3 休	4 休
5 休	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 ◇		

5月

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

6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 △				

休 = 休館日 ※水曜苦手克服スイミングのみ休講

●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。

■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

■水曜苦手克服スイミング 担当: 佐々木

お客様の苦手な種目を重点的にレッスンいたします。

◆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。

◆身体ほぐしスイム 担当: 岩井田

水中でストレッチやケアをして、身体と泳法の悩みを解決するクラスです。
どなたでも対応可能です。泳げない方～マスターズ参加者まで大歓迎です。

◆4泳法アドバイス 担当: 岩井田

どの泳法でもワンポイントアドバイスさせていただきます。
泳げない方でも大歓迎です。より水泳をプールを楽しむ為のクラスになります。

△★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

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

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