

2026年度 第2期 7～9月の水泳教室

	月	火	水	木	金	土	日
		コース変更時間 10分間			コース変更時間 10分間		
	コース変更時間 10分間	アクア ウォーキング 9:50～10:35 定員15名	コース変更時間 10分間	コース変更時間 10分間	アクア ウォーキング 9:50～10:35 定員15名		
10:00	成人スイミング (初級) 10:00～11:00 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			
		アクアビクス (トレーニング) 10:45～11:30 定員15名			アクアビクス (ダンス) 10:45～11:30 定員15名		
11:00		コース変更時間 10分間	成人スイミング (バタフライ&平泳ぎ) 11:10～12:10 定員15名	身体ほぐしスイム 11:15～12:15 定員10名	コース変更時間 10分間		
12:00	4泳法マスター スイミング 11:15～12:15 定員15名						
	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		苦手克服 スイミング 12:20～13:20 定員15名	4泳法 アドバイス 12:30～13:30 定員15名			
13:00			コース変更時間 10分間	コース変更時間 10分間			
	苦手克服 スイミング 13:45～14:45 定員12名						
14:00	コース変更時間 10分間						
15:00					コース変更時間 10分間		
					水慣れ～バタ足 マスター(小学生) 16:00～16:50 定員15名		
16:00							
17:00					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2期フリー 7,000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。
申込み後の返金はありません。
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!



7月

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

8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 ●	18 ▲	19 ■	20 ◆	21 ★	22
23 /30	24 /31 ●	25 ▲	26 ■	27 ◆	28 ★	29

9月

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

休＝休館日 ※1苦手克服スイミングのみ休講 ※2小学生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。

▲★アクアウォーキング 担当:布留川

水中での様々なストレッチやウォーキングを行いながら

姿勢の改善や体幹の強化、健康維持を目的に実施する初心者向けのクラスです。

▲アクアビクス(トレーニング) 担当:布留川

音楽のリズムに合わせて様々な動きを繰り返しながら、筋力向上や脂肪燃焼を目的に行うクラスです。

★アクアビクス(ダンス) 担当:布留川

音楽のリズムに合わせて様々な動きを繰り返しながら、ダンスのように動作を繋げて身体を動かしていくクラスです。

★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

★クロール～背泳ぎマスター(小学生対象) 担当:添田

クロールが上手になりたい小学生対象