

2026年度 第3期 10～12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	0から始められる バタフライ 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							
16:00	コース変更時間 10分間				コース変更時間 10分間		
	バタ足～背泳ぎ マスター(小学生) 16:30～17:20 定員15名				バタ足～背泳ぎ マスター(小学生) 16:30～17:20 定員15名		
17:00							
	コース変更時間 10分間				コース変更時間 10分間		

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 11,000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!



10月

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

11月

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

12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 ◇	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～マスタース参加者まで大歓迎です。

◆0から始められるバタフライ 担当:岩井田

3カ月でバタフライを大好きになってもらうクラスです。
身体の仕組みからあなたのバタフライのイメージを変えます。
泳げなくても問題ありません。大歓迎です。

△★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。

●★バタ足～背泳ぎマスター(小学生対象) 担当:添田

バタ足まで出来るからクロールが上手になりたい、背泳ぎまで泳げるようになりたい小学生対象