

成人水泳教室		対象年齢:中学生以上							
クラス名	指導内容	レベル	曜日	番号	時間	回数	参加料金(税込)	定員	
クロール & 背泳ぎ	クロールの上達、背泳ぎを泳げるようになることを目指します。 クロール上達・背泳ぎ習得クラス。	★	木	木①	11:00~11:45	6回	5,700円	8名	
			金	金③	14:00~14:45	8回	6,650円	8名	
平泳ぎ & バタフライ	平泳ぎ・バタフライを泳げるようになることを目指します。 平泳ぎ・バタフライ習得クラス。	★★	火	火①	11:00~11:45	5回	4,750円	8名	
			水	水③	14:00~14:45	6回	5,700円	8名	
4泳法マスター	4泳法で各25m(100m個人メドレー)を泳げるようになることを目指します。 100m個人メドレーを目指すクラス。 対象:4泳法を各25m以上泳げる方	★★★	水	水①	11:00~11:45	6回	5,700円	8名	
はじめて水泳	水泳を始めたい方。 水慣れから初めて、クロール習得を目指すクラス。	なし	火	火③	14:00~14:45	5回	4,750円	8名	
			金	金①	11:00~11:45	7回	6,650円	8名	
ロングスイム	長い距離を泳ぐ練習を行います。 疲れにくいフォームなどを習得していきます。	★★ ★★	木	木③	14:00~14:45	6回	5,700円	8名	
プライベートレッスン	プライベートレッスンでは1~2名まで45分間指導致します。 マンツーマンで細かく見てもらいたい方にお勧めです。 <b>※先着順</b>	なし	月	月②	12:15~13:00	6回	1回45分/3,500円	~2名	
			火	火②	14:00~14:45	5回			
			水	水②	12:15~13:00	6回			
			木	木②	12:15~13:00	6回			
			金	金②	12:15~13:00	7回			
水中運動&筋トレ	様々な道具を使って水中で、歩きながら運動を行います。 ジムでのトレーニングが大変な方にもお勧めです。	なし	月	月①	11:00~11:45	6回	5,700円	8名	
				月③	14:00~14:45	6回	5,700円	8名	
ワンコインスイム	単発でスイムレッスンを行います。 <b>※当日先着順</b>	★ ~ ★★	火	火②	12:30~13:00	5回	1回30分/500円	8名	

小学生水泳教室		対象年齢:小学生のみ(C/Dのクラスのみ中学生も可)							
クラス名	指導内容	レベル	曜日	番号	時間	回数	参加料金(税込)	定員	
小学生 A	水中での呼吸法・浮き方・動き方、バタ足などの基礎練習からビート板キック25mを目標にレッスンをいたします。	★	月	月⑤	17:00~17:45	6回	5,400円	16名	
			火	火⑤	17:00~17:45	5回	4,500円	16名	
			水	水⑤	17:00~17:45	6回	5,400円	16名	
			木	木⑤	17:00~17:45	6回	5,400円	16名	
			金	金⑤	17:00~17:45	7回	6,300円	8名	
小学生 B	クロールの基礎練習を反復しながら25m以上完泳を目指します。背泳ぎのキック練習を行います。	★★	月	月⑥	18:00~18:45	6回	5,400円	8名	
			火	火⑥	18:00~18:45	5回	4,500円	16名	
			水	水⑥	18:00~18:45	6回	5,400円	16名	
			木	木⑥	18:00~18:45	6回	5,400円	8名	
			金	水⑥	17:00~17:45	7回	6,300円	8名	
小学生C/D	Cクラス 背泳ぎ25mの完泳を目指します。平泳ぎの基礎練習及び25mの完泳を目指します。基礎練習を含めクロール50mを泳げるようにタッチターンの練習も行います。  Dクラス 背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上を目標にバタフライの基礎練習及び25mの完泳を目指します。次に4泳法の泳力向上、スキルアップを目標に100m個人メドレーを泳げるようになることを目指します。	★★★	月	月⑦	18:00~18:45	6回	5,400円	8名	
			木	木⑦	18:00~18:45	6回	5,400円	8名	
			金	金⑦	18:00~18:45	7回	6,300円	8名	

11月・12月カレンダー				
月	火	水	木	金
11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日
12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日
12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日
12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日
全6回	全5回	全6回	全6回	全7回

#### 申し込み方法

満員のクラスは抽選を行います。

申込期間は10月17日(土)~10月23日(金)

抽選発表は10月24日(土)13:00~

ホームページと館内で発表いたします。

お支払いは教室当日までに事務所で受け付けております。

※プライベートレッスンは先着で募集いたします

※ワンコインスイムは当日の12時から受付とさせていただきます

金沢プール

住所〒236-0003 金沢区幸浦2-7-1 TEL045-789-2181



金沢プールラインはコチラ