

# 定期水泳教室プログラム一覧

		月	火	水	木	金	
営業時間	① 筋トレウォーキング		① 中上級	① 中級	① ウォーク&アクア		
	10:30~11:15		10:30~11:20	10:30~11:20	10:30~11:15		
	本間【定員】30名		土屋【定員】15名	土屋【定員】20名	小川【定員】30名		
	¥13,200		¥9,900	¥13,200	¥14,400		
	② アクアピクス		② 初級	② 中上級	② アクアピクス	① 中上級	② 2泳法(クロール+背泳)
	11:30~12:15		11:30~12:20	11:30~12:20	11:30~12:15	10:30~11:20	10:30~11:20
	本間【定員】30名		土屋【定員】20名	土屋【定員】15名	小川【定員】30名	土屋【定員】15名	渡邊【定員】20名
	¥13,200		¥9,900	¥13,200	¥14,400	¥13,200	¥13,200
	③ 初級		③ 中級	③ 上級	③ 最上級	③ 上級	④ バタフライ
	13:30~14:20		12:30~13:20	12:30~13:20	12:30~13:20	11:30~12:20	11:30~12:20
木戸【定員】30名		土屋【定員】20名	土屋【定員】10名	土屋【定員】8名	土屋【定員】10名	渡邊【定員】20名	
¥12,100		¥9,900	¥13,200	¥13,200	¥13,200	¥13,200	
プライベートレッスン		④ 上級	プライベートレッスン	④ クロール	プライベートレッスン	⑤ 初級	⑥ 平泳ぎ
14:30~15:00		13:30~14:20	14:30~15:00	14:00~14:50	14:30~15:00	12:30~13:20	12:30~13:20
木戸【先着】各時間1名		土屋【定員】10名	木戸【先着】各時間1名	早坂【定員】30名	木戸【先着】各時間1名	土屋【定員】20名	渡邊【定員】20名
¥2,000~/30分		¥9,900	¥2,000~/30分	¥13,200	¥2,000~/30分	¥13,200	¥13,200
④ 幼児(2)			④ 幼児(1)	⑤ 幼児(2)	⑤ 幼児(1)	⑦ 中級	⑧ ゆっくり4泳法
15:15~16:00			15:15~16:00	15:15~16:00	15:15~16:00	13:30~14:20	13:30~14:20
岡田・肥田【定員】15名			小泉・及川【定員】15名	岡田・肥田【定員】15名	小泉・及川【定員】15名	土屋【定員】20名	渡邊【定員】10名
¥11,000			¥12,000	¥12,000	¥12,000	¥13,200	¥13,200
⑥ 小学生 A(2,3)		⑤ 小学生 A(2,3)	⑥ 小学生 A(2,3)	⑦ 小学生 A(1)	⑦ 小学生 A(2,3)	⑧ 小学生 A(1)	
16:10~17:00		16:10~17:00	16:10~17:00	16:10~17:00	16:10~17:00	16:10~17:00	
岡田・肥田【定員】15名		岡田【定員】15名	岡田・肥田【定員】15名	小泉・及川【定員】15名	岡田・肥田【定員】15名	小泉・及川【定員】15名	
¥11,000		¥9,000	¥12,000	¥12,000	¥12,000	¥12,000	
⑨ 小学生 B	⑨ 小学生 A(1)	⑥ 小学生 B	⑧ 小学生 B	⑨ 小学生 A(2,3)	⑨ 小学生 B	⑩ 小学生 A(2,3)	
17:10~18:00	17:10~18:00	17:10~18:00	17:10~18:00	17:10~18:00	17:10~18:00	17:10~18:00	
岡田【定員】15名	小泉・及川【定員】15名	岡田【定員】15名	岡田【定員】15名	小泉・及川【定員】15名	岡田【定員】15名	小泉・及川【定員】15名	
¥11,000	¥11,000	¥9,000	¥12,000	¥12,000	¥12,000	¥12,000	
⑩ 小学生 C・D・E				⑩ クロール	⑪ 小学生 C・D・E		
18:10~19:00				18:30~19:20	18:10~19:00		
岡田【定員】10名				早坂【定員】30名	岡田【定員】10名		
¥11,000				¥13,200	¥12,000		
	⑪ 中上級/上級						
	18:30~19:20						
	木戸【定員】30名						
	¥12,100						

曜日	月	火	水	木	金
	9/2/2024	9/3/2024	9/4/2024	9/5/2024	9/6/2024
	9/9/2024	9/10/2024	9/11/2024	9/12/2024	9/13/2024
	<del>9/16/2024</del>	9/17/2024	9/18/2024	9/19/2024	9/20/2024
	<del>9/23/2024</del>	休館日	9/25/2024	9/26/2024	9/27/2024
	9/30/2024	10/1/2024	10/2/2024	10/3/2024	10/4/2024
	10/7/2024	10/8/2024	10/9/2024	10/10/2024	10/11/2024
	<del>10/14/2024</del>	10/15/2024	10/16/2024	10/17/2024	10/18/2024
	10/21/2024	休館日	10/23/2024	10/24/2024	10/25/2024
	10/28/2024	10/29/2024	10/30/2024	10/31/2024	11/1/2024
	<del>11/4/2024</del>	11/5/2024	11/6/2024	11/7/2024	11/8/2024
	11/11/2024	11/12/2024	11/13/2024	11/14/2024	11/15/2024
	11/18/2024	11/19/2024	11/20/2024	11/21/2024	11/22/2024
	11/25/2024	休館日	11/27/2024	11/28/2024	11/29/2024
回数	9回	10回	12回	12回	12回

成人教室		対象年齢：中学生以上				
クラス名	時間	レベル	指導内容	対象		
アクア	筋トレウォーキング	★ ☆☆	動かしている筋肉を意識しながらのウォーキングに加え、浮き具を利用した運動で筋トレ効果を発揮させます	どなたでも参加できます		
	ウォーク&アクア	★ ★☆☆	ウォーキングで心拍数を上げ、アクアビクスで全身運動をします それぞれの運動の特性を生かし音楽に合わせて体を動かします	どなたでも参加できます(ウォーキングとアクアビクス両方を体験できます)		
	アクアビクス	★ ★★	音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら心拍数を上げていく有酸素運動です 動きは激しいですが浮力により膝や関節への負担が軽減されます	どなたでも参加できます(運動強度は自分で調整できます)		
	スタジオ+アクアウォーキング	★ ☆☆	スタジオでストレッチなどを行い体をほぐした後、水中にてウォーキングを兼ねた軽運動を行い健康増進を目指します	どなたでも参加できます		
大人	初級 <クロール・背泳ぎ習得クラス>	★☆☆ ☆☆☆	クロールの呼吸の習得から、背泳ぎを泳げるようになることを目指します	呼吸なしのクロールを泳げる方		
	中級 <平泳ぎ習得クラス>	★★ ☆☆☆	クロール・背泳ぎの反復練習を行いながら、平泳ぎの練習を行います	クロール・背泳ぎともに25m以上泳げる方		
	中上級 <バタフライ習得クラス>	★★ ★☆☆	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの反復練習を行いながら、バタフライの練習を行います	クロール・背泳ぎ・平泳ぎともに25m以上泳げる方		
	上級 <100m個人メドレー習得クラス>	★★ ★★★	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	4泳法を各25m以上泳げる方		
	最上級	★★ ★★★★	4泳法のフォーム修正とタイムアップを目指します	4泳法を100m以上泳げる方		
	2泳法 <クロール・背泳ぎ習得クラス>	★☆☆ ☆☆☆	クロールと背泳ぎのフォームを確認しながら練習を行います	クロールと背泳ぎが泳げる方		
	ゆっくり4泳法	★★ ☆☆☆	4泳法をそれぞれの泳力・フォームを確認しながら練習を行います	4泳法が泳げる方		
	クロール	/	クロールの呼吸習得の練習をし、25m泳げるようになることを目指します	浮くこと・けのび・面かぶりキックができる方		
	平泳ぎ	/	平泳ぎのキック練習を中心に基本動作の確認練習をします	初めて平泳ぎを習う方、25m泳げない方		
	バタフライ	/	バタフライの基本動作の確認練習をします	クロールを25m以上泳げる方		
子ども教室		対象年齢：幼児(年少～年長相当)				
クラス名	時間	レベル	指導内容	対象		
幼児	幼児(1)	45分	★☆☆ ☆☆☆	保護者から離れて、集団行動を学びます コーチのお話をしっかりと聞き、遊具等を使いながら楽しく水慣れをします	オムツの習慣が取れている 年少相当の幼児	
	幼児(2)	★☆☆ ☆☆☆	保護者から離れて、集団行動を学びます コーチのお話をしっかりと聞き、遊びながら潜る・浮く・進む事を楽しく身につけます	オムツの習慣が取れている 年中・年長相当の幼児		
子ども教室		対象年齢：小学生(C・D・Eクラスは中学生も対象となります)				
クラス名	時間	レベル	指導内容	対象	目標(テスト項目)	
小学生	50分	★☆☆ ☆☆☆	初めての水泳、学校のプールが怖いなど 水慣れを中心の指導いたします。	初めて習う方	顔付けなど、基本的な呼吸法を遊びながら楽しくレッスンします。 水に慣れていくクラスです。	
		★★ ☆☆☆	けのび、背浮、水中ジャンプ(ポビングをしながら)12.5m 面かぶりキック10mを目指します	A1クラスの項目 全てできる方	けのびの強化、背浮、ポビングジャンプ、面かぶりキック、板キック12.5m ※A(2)への進級はA(1)を習得しているか、同等の泳力があるとコーチが判断した場合	
		★★ ★☆☆	ビート板(キック顔上げ・呼吸付き)25mを正しい姿勢で各2本以上泳ぐことが 目標です	A2クラスの項目 全てできる方	ビート板キック12.5～25m、顔上げ、呼吸つき ※A(3)への進級はA(1)(2)を習得しているか、同等の泳力があるとコーチが判断した場合	
		★★ ★☆☆	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 あわせて、背泳ぎの基礎練習(キック)も行います	Aクラスの項目 全てできる方	板キック25m×6本(顔上げ)・クロール25m×2本 背泳ぎキック25m×2本	
		★★ ★☆☆	背泳ぎ25mの完泳、平泳ぎの基礎練習及び25mに完泳を目指します 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	Bクラスの項目 全てできる方	背泳ぎ25m×2本・クロール50m・平泳ぎキック25m 平泳ぎ25m×2本・タッチターンができる	
中学生	50分	★★ ★☆☆	背泳ぎ・平泳ぎの泳力アップを図るとともに、バタフライの基礎練習	Cクラスの項目 全てできる方	バタフライキック25m・片手バタフライ25m×2本(左右)	
		★★★ ☆☆☆	および25m完泳を目指します。	全てできる方	バタフライ25m	
		★★ ★★★	4泳法の泳力アップをはかります 100m個人メドレーを泳げるようになることを目指します	Dクラスの項目 全てできる方	正しい姿勢と順番で100m個人メドレーを泳げる 得意種目50mで目標タイムを突破する	

※初回のお教室の際に泳力チェックがございます。お子様の泳力によっては教室を変更していただく場合がございますのでご了承ください。

クラス・料金 開催曜日・回数	月	火	水・木・金
	9回	10回	12回
アクア教室 @1,200	¥10,800		¥14,400
成人水泳教室 @1,100	¥9,900	¥11,000	¥13,200
プライベートレッスン(マンツーマン)	¥2,000-/1回 30分 (フリーコース使用)		
小学生水泳教室 (対象:小学生・一部中学生含む) @1,000	¥9,000	¥10,000	¥12,000
幼児水泳教室 (対象:年少・年中・年長)@1,000	¥9,000	¥10,000	¥12,000

## < お申込み方法 >

申込み期間:7月31日(水)～8月20日(火)

受付時間:9:30～19:30

抽選結果発表:8月21日(水)18:00～

入金期間:8月22日(木)～8月29日(木)

入金時間:9:30～19:30

**入金期間中にご連絡がなく入金がない場合  
キャンセル扱いとなります**

☆ご来館のうえ、お申込み書のご記入・提出をお願いいたします

- ・申込み/入金は代行の方(子どもの保護者は除く)による受付は出来ません
- ・応募者多数の場合は抽選となります  
抽選結果は館内及びホームページにて発表させていただきます
- ・入金後の自己都合による返金/変更/キャンセルはできません
- ・盗難防止の為ロッカーは必ず鍵をかけてご利用ください(1回50円回収式)  
特に小学生クラスにおいては鍵をかけずに利用、お帰りの際に利用箇所忘れ  
間違いによる荷物紛失騒ぎがおきておりますのでご注意願います
- ・駐車場の割引はございません

## <プライベートレッスンについて>

9月1日～スタート

8月21日(水)に定員に達していないクラスについては

**先着順にてお申込みできます**

ご来館の上お申し込みください

注:開催前日正午までに以下の人数に達しない場合

教室はクローズとさせていただきます

**水泳→5名      アクア系→7名**

## <金沢プール>

〒236-0003 横浜市金沢区幸浦2-7-1

☎045(789)2181

営業時間 9:00～20:00



<X>  
金沢プール(リネット金沢)  
@rinetu001

