

水泳教室内容

教室名	コーチ	曜日/時間		料金/回数		内容	定員	レベル
はじめてのクロールと背泳ぎ	丸谷	月	12:35~13:35	¥12,100	11回	クロールと背泳ぎを基礎から学べます！ (水泳初心者歓迎)	15名	★
	土屋	金	10:15~11:15	¥14,300	13回		15名	★
はじめてバタフライ	渡邊	火	13:45~14:45	¥14,300	13回	バタフライを基礎から学べます。(バタフライに初めて挑戦したい方にオススメ)	15名	★★
	土屋	金	12:35~13:35	¥14,300	13回		15名	★★
はじめて平泳ぎ	土屋	金	11:25~12:25	¥14,300	13回	平泳ぎを基礎から学べます！。(平泳ぎに初めて挑戦したい方にオススメ)	15名	★★
2泳法A	渡邊	火	11:25~12:25	¥14,300	13回	クロールと背泳ぎの2種目を練習します	15名	★★
3泳法	丸谷	月	11:25~12:25	¥12,100	11回	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの3種目を練習します。 各種目のレベルアップを目指します。	15名	★★
	渡邊	火	12:35~13:35	¥14,300	13回		15名	★★
ゆったり4泳法	渡邊	火	10:15~11:15	¥14,300	13回	4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)をさらに上手に泳げることを目指します。	15名	★★
4泳法	丸谷	月	10:15~11:15	¥12,100	11回	4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)をさらに上手に泳げることを目指します。4泳法で持久力UP!!	15名	★★★
	土屋	金	13:45~14:45	¥14,300	13回		15名	★★★
アクアフィットネス	森谷	水	11:25~12:25	¥14,950	13回	水の中で楽しく全身を動かします。水の中では関節への負担が減り、大きな動きができます。 ストレッチ効果と筋力UPも期待できます。	20名	★★
	森谷	木	11:25~12:25	¥14,950	13回		20名	★★
アクアビクス	森谷	水	10:15~11:15	¥14,950	13回	リズムカルな音楽に合わせて、伸び伸び楽しく体を動かしましょう！	20名	★★
	森谷	木	10:15~11:15	¥14,950	13回		20名	★★
アクアウォーキング	森谷	水	9:20~10:05	¥12,350	13回	ゆっくり歩いて体を動かしましょう！ (初心者向け)浮力があるので足腰への負担も軽減できます。	20名	★★
	森谷	木	9:20~10:05	¥12,350	13回		20名	★★