

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	★
はじめてのクロールと背泳ぎ	土屋	金	10:15～11:15	¥13,200	12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	★
はじめてバタフライ	渡邊	火	13:45～14:45	¥9,900	9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	¥13,200	12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	★★
はじめて平泳ぎ	土屋	金	11:25～12:25	¥13,200	12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	¥9,900	9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	¥9,900	9回		15名	★★
ゆったり4泳法	渡邊	火	10:15～11:15	¥9,900	9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	¥13,200	12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	★★
4泳法		月	18:40～19:40	¥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	★★
アクアフィットネス	森谷	水	11:25～12:25	¥13,800	12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	¥13,800	12回		20名	★★
アクアビクス	森谷	水	10:15～11:15	¥13,800	12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	¥13,800	12回		20名	★★
アクアウォーキング	森谷	水	9:20～10:05	¥11,400	12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	¥11,400	12回		20名	★
幼児(年少～年中)クラス		月	15:30～16:15	¥10,450	11回	水慣れから始めて、ふし浮き、バタ足を目標に楽しくプールに通いましょう。	6名	★
幼児(年中～年長)クラス		火	15:30～16:15	¥8,550	9回		6名	★
		木	15:30～16:15	¥11,400	12回		6名	★
小学生初級A		月	16:30～17:30	¥11,000	11回	水慣れから始めて、面かぶりクロールを目指し泳ぎを覚えていきます。	15名	★
		火	16:30～17:30	¥9,000	9回		10名	★
小学生初級B		火	17:35～18:35	¥9,000	9回	面かぶりクロールからクロール25m完泳を目指し泳ぎを覚えていきます。	10名	★★
		木	16:30～17:30	¥12,000	12回		20名	★★
小学生中級		月	17:35～18:35	¥11,000	11回	クロールをベースに背泳ぎ・平泳ぎの25m完泳を目指し泳ぎを覚えていきます。	15名	★★★★
		木	17:35～18:35	¥12,000	12回		20名	★★★★