

2023年度

スクールスケジュール(スイミング)

	火	水	木	金	土	日
10:00						
10:30	水中ウォーキング			水中ウォーキング		
11:00	大人スイミング 中級・上級	大人スイミング はじめてスイム	大人スイミング 水中運動	大人スイミング 中級・上級	キッズスイミング B1	
11:30	11:00~12:00	11:00~12:00	10:30~11:30	11:00~12:00	11:00~12:00	
12:00					障がい児親子スイミング	
12:30					12:00~13:00	
13:00	初心者スイム		水中ウォーキング			
13:30			大人スイミング 中級		キッズスイミング A	
14:00			13:30~14:30		13:30~14:30	
14:30					キッズスイミング B2	
15:00					14:30~15:30	
15:30	キッズスイミング A	キッズスイミング B1	キッズスイミング A	キッズスイミング A	キッズスイミング C1	
16:00	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	
16:30	キッズスイミング B1	キッズスイミング B2	キッズスイミング B	キッズスイミング B1	キッズスイミング C2	
17:00	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	
17:30	キッズスイミング B2	キッズスイミング C	キッズスイミング C	キッズスイミング B2	キッズスイミング B3	
18:00	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	
18:30						
19:00	育成スイミング 18:30~20:00	大人スイミング はじめてスイム/中級	大人スイミング はじめてスイム/中級	大人スイミング マスタースイム		
19:30		19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00		
20:00						
20:30						
21:00						

※各クラスの概要は別紙をご覧ください。

他にも、ワンコインレッスンを実施しています。

毎月更新のワンコインレッスンカレンダーをご覧ください。

2023年度

スクールスケジュール(運動・ヨガ)

	火	水	木	金	土	日
10:00						
10:30		インド式ヨガ教室 10:00~11:00				
11:00						
11:30		インド式ヨガ教室 11:15~12:15				
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00		キッズ運動教室 ①3歳、年少 14:30~15:30				
15:30						
16:00		キッズ運動教室 ②年中・年長 15:30~16:30				
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00				インド式ヨガ教室 18:30~19:30		
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						

※各クラスの概要は別紙をご覧ください。

他にも、**トレーニングレッスン**を実施しています。

毎月更新のトレーニングレッスンカレンダーをご覧ください。

スイミング レッスン概要

はじめてスイム

クロールと背泳ぎ習得に向け泳法指導をいたします。
25m完泳を目指し練習します。
※初心者の方向けのクラスです

上級

4泳法(クロール 背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ)の泳力向上を目指し、泳法指導をいたします。
体の使い方を学びキレイで泳ぎやすい泳法を身に付けましょう。

水中運動

水中で簡単な動作からはじめる手足の運動を行い、健康な身体や体力づくりを目指します。
※泳法指導のクラスではありません。

育成スイミング

4泳法(バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール)のタイムアップを目指し泳法指導をいたします。
競泳大会出場を目標にスタートやターンの指導も行います。

中級

クロールと背泳ぎの泳力向上を目指します。
平泳ぎやバタフライの泳法指導もいたします。

マスタースイム

4泳法(クロール 背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ)を泳げる方が対象です。
より速くより美しい泳ぎを身に付けるため、泳法指導やタイム測定をいたします。

キッズスイミング

各クラスで泳力に合わせたグループ分けを行います。水に慣れることから始め、泳ぎ方を身に付けていきます。水に慣れた後は4泳法(バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール)の泳法指導をいたします。
※キッズスイミングABCは対象年齢による区分けです。

障がい児親子スイミング

水中で体を動かす楽しさに触れ、水に浮く力、泳ぐ力を習得していきます。
コーチの指導と保護者の方のサポートで、お子さまの「できた！」を増やしていきましょう。

無料教室

初心者スイム

顔を付ける、潜る、水に浮くことから、クロールに繋がる水泳の基本を練習します。
初めて水泳にチャレンジする方に向けて、わかりやすく指導をします。

水中ウォーキング

水の力を利用し、水中での歩き方や体の動かし方を習得します。
水の浮力を利用することで、身体にかかる負荷を調整した運動ができます。

運動・ヨガ レッスン概要

キッズ運動教室

飛び箱・マット運動・鉄棒・なわとびや音楽に合わせたリズム体操を取り入れ、楽しみながらお子様の体づくりに繋げ、体力向上やバランス感覚を身につけていきます。

インド式ヨガ教室

本格的なインド式ヨガです。
マットの上で呼吸を整えながらヨガのポーズをとる事により、心と体を整えていきます。様々なポーズをする事がより良い姿勢や体の柔軟性へと繋がっていきます。週に一度のリラックスタイムを作りましょう。
講師：ギリ・ガネーシュ(インド中央政府AYUSH省1級ヨガマスター)

対象者・受講料について

	レッスン時間 回数	対象者	受講料
大人スイミング	60分 全8回(年4期)	中学生を除く15歳以上	9,700円
キッズスイミング	60分 全8回(年3期)	Aクラス：3歳～未就学児 Bクラス：3歳～小・中学生 Cクラス：小・中学生	
育成スイミング	60分 全8回(年4期)	泳力「6級以上」のコーチ認定者のみ	
障がい児親子スイミング	60分 全8回(年3期)	障がい者手帳をお持ちの 小・中学生のお子さまと保護者の方	5,000円
キッズ運動教室	60分 全8回(年3期)	3歳～未就学児	6,000円
インド式ヨガ教室	60分 全10回(年4期)	中学生を除く15歳以上	11,000円
無料教室	20分 毎週開催(8/10～ 8/15休講)	中学生を除く15歳以上	施設利用料