

# 2024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						
11:00	水中ウォーキング		大人スイミング 水中運動	水中ウォーキング		
11:30	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	10:30~11:30	大人スイミング 中級・上級	キッズスイミング B1	
12:00	11:00~12:00	11:00~12:00		11:00~12:00	11:00~12:00	
12:30					障がい児親子スイミング	
13:00					12:00~13:00	
13:30	初心者スイム		水中ウォーキング			
14:00			大人スイミング 中級		キッズスイミング A	
14:30			13:30~14:30		13:30~14:30	
15:00					キッズスイミング B2	
15:30					14:30~15:30	
16:00	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	
16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	
17:00	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	
17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	
18:00	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	
18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	
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。

# 2024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~年長 14:30~15:30				
15:30						
16:00		キッズ運動教室 ②3歳~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

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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

顔をつける、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～ 8/16休講)	中学生を除く15歳以上	施設利用料