

## ■子供スイミングスクール

クラス	対象	時間 実施曜日	定員	内容
乳幼児 Pコース	2歳 ～年少児	11:00～12:00	各 10 名	水あそびや水に慣れる習慣をつけるコースです。 水泳が楽しいあそびであることを身体で覚えます。 (おむつが取れてからとなります。)
乳幼児 Jコース		水・土 14:00～15:00		
幼児 Aコース	金 15:00～16:00 (土曜日14:00～)	この年代に大切なコーディネーションの発達を促します。 泳ぎを楽しみながらバランスやリズムを養う練習をします。		
小児 Bコース	水・木・金・土 16:00～17:00 (土曜日15:00～)	初心者から泳げる者まで泳力にあったカリキュラムによって 進度に応じた正しい指導が受けられます。		
児童 Cコース	水・木・金 17:00～18:00	基本をきちんと身に付けながら泳力にあったカリキュラムに よって進度に応じた正しい指導が受けられます。		
月会費	2,200円(税込み)		B・Cコースは別途施設使用料(1回) 250円～300円	
※7・8月は定期スクールはありません。(夏休み短期水泳教室実施予定)				
※土曜日のみ Aコース 14:00～・Bコース 15:00～				
【ご入会手続き】		【レッスン時の持ち物】		
* 月会費(入会当月分の月会費をご用意ください)		* 水着(スクール指定はありません)		
* 印鑑(シャチハタ可)		* スイミングキャップ		
* 顔写真(タテ2.5cm×ヨコ2cm スナップ写真可)		* タオル 持ち物には必ず名前を書きましょう。		

## ■成人プログラム(一般・高校生以上)

クラス	実施曜日 時間	定員	内容	
プール プログラム	はじめて クロール	土 13:00～14:00	10名 個々の泳法を基礎から集中してレッスンを致します。 無理なく泳ぐことを目指します。	
	初・中級	火 11:00～12:00	10名	4泳法の中からお選びいただき、お好きな種目をレッスン します。 よりきれいに泳ぐことを目指したクラスになります。
		水 13:00～14:00	10名	
	シルバー	木 12:00～13:00	10名	年齢に応じたレッスンで、楽しく無理なく泳ぐことができます。 また、水の特性を活かした水中ストレッチなども行います。
		金 13:00～14:00	10名	
	ウォーキング エクササイズ	火 14:00～14:45	20名	水の特性を活かし、水中での歩き方を分かりやすくレッスン します。 初めての方も無理なくご参加いただけます。
		水 19:15～20:00	20名	
		土(月1不定) 19:15～20:00	20名	
		筋力アップと効率の良い脂肪燃焼を目的とし、引き締まった ボディラインを作ります。 より様々な動きをお楽しみいただけます。		
	スタジオ プログラム	ヨガ	火 10:30～11:30	20名 忙しい日々を忘れ、やさしいポーズを取りながら呼吸を整え 瞑想の世界で心身ともにリラックス。
ピラティス		水 11:00～12:00	20名 リラックスしながら、身体のコア(内部)を鍛えていきます。	
ストレッチ & ストレ		木 13:00～14:00	10名 筋肉の柔軟性を高め、関節可動域を広げることによって 血流も改善。	
骨盤体操		土 10:15～11:15	20名 ゆがみなどから生じる、こりや痛みを軽減。正しい姿勢を取り 戻しましょう。肩こりや腰痛の方にもお勧めのクラスです。	
参加費	1回 540円(税込) / フリーパス 1ヶ月 3,300円(税込) 別途施設使用料			
【ご登録手続き】				
* 参加費 * 印鑑(シャチハタ可) * 顔写真(タテ2.5cm×ヨコ2cm スナップ写真可)				