

	教室名	内容	参加対象
泳法系	初心者	水に潜る・浮くことから始め、クロールを習得していきます。	<p>一般成人 (初心者～マスタース)</p> <p>※初心者教室に参加される方は 中級・上級の教室にはご参加できません。 (水中運動・水中ウォーク・アクアビクスは除く)</p>
	初級	基礎の練習から行い、クロール・背泳ぎの習得をしていきます。	
	中級	初級の練習から行い、平泳ぎの習得をしていきます。	
	上級	中級の練習から行い、バタフライの習得をしていきます。	
	マスタース	4泳法の泳力を向上させ、マスタース大会出場を目指します。	
	ウーマンスイム	女性限定の教室です。初心者～上級の内容を行います。	
	シルバー	おおむね65歳以上の方の教室です。初級～上級の内容を行います。	
	はつらつ	水中運動・レクリエーション・水泳(初級～上級)などを行う教室です。	
	バタフライ初級	バタフライの習得をしていきます。	
	バタフライ中級		
	平泳ぎ初級	平泳ぎの習得をしていきます。	
	平泳ぎ中級		
アクアフィットネス	水中ウォーク	肥満対策や健康、体力づくりのための水中運動を行います。	<p>一般成人 ※このクラスは泳ぎません</p>
	アクアビクス	音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。	
	水中運動	水の特性を利用したウォーキングや筋力トレーニングをします。 膝や腰の衰え予防に、膝や腰に痛みのある方でも負担なく体力づくりができます。	
キッズ教室	親子教室	基本的な泳法と親子のスキンシップを図る教室です。	幼児(おむつの取れている年少～年長)までの親子
	日曜水泳教室	基礎の練習から行い、クロール・背泳ぎの習得をしていきます。	幼児～小学生
その他	飛込み教室	飛込み競技の基本動作を行います。	小学生～一般成人

申込方法 : ご来館にてのお申込またはWebにて参加予約が可能です。
ご来館にてお申込の方は受講料および印鑑をお持ち下さい。
Webで参加予約された方は1週間以内に受講料をお支払ください。
※教室受講料の他に別途施設利用料が必要になります。

WEB申込QRコード



その他 : 上記の参加対象以外の教室には申し込みできませんので予めご了承ください。
会員の方は、無料でご参加いただけます(フィットネス会員は対象外になります)
ただし、教室開催前にお申し込みが必要になります。

初心者教室に参加される方は、中級・上級の教室には参加できません。(水中運動・水中ウォーク・アクアビクスを除く)

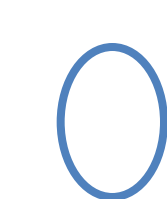
※受講人数に応じて募集を終了させていただく場合がございます。お早めにお申し込みください。

申込み締切日: 令和3年3月30日(火)

令和3年度 ★I期 水泳教室日程表★

曜日	教室名	時間	回数	受講料	4月	5月	6月	7月	8月
月	シルバー 初級(横山)中級(番場)上級(上村)	13:45~14:30	17回	10,710	5・12・19・26	10・17・24・31	21・28	5・12・19・26	16・23・30
	バタフライ 初級(番場)中級(鈴木)	14:45~15:30							
	水中ウォーク (結城)	11:00~11:45	17回	10,710	5・12・19・26	10・17・24・31	21・28	5・12・19・26	16・23・30
	初心者・初級 (飯塚・横山)	12:00~12:45							
	初級・中級 (鈴木・折田)	19:30~20:15							
火	初心者・初級 (飯塚・番場)	12:45~13:30	18回	11,340	6・13・20・27	11・18・25	1・22・29	6・13・20・27	10・17・24・31
	中級・上級 (新井・番場)	13:45~14:30							
	平泳ぎ 初級(関本)中級(山田)	14:45~15:30							
	ウーマンスイム 初級(野口)中級(野沢あ)上級(佐藤)	11:00~11:45	18回	11,340	6・13・20・27	11・18・25	1・22・29	6・13・20・27	10・17・24・31
中級・上級 (山田・折田)	19:30~20:15								
木	初級・中級 (上村・山田)	12:45~13:30	16回	10,080	1・8・15・22	13・20・27	3・24	1・8・15・29	12・19・26
	バタフライ 初級(番場)中級(関本)	13:45~14:30							
	ウーマンスイム 初心者(飯塚)初級(野口)中級(沢井)上級(佐藤)	11:00~11:45	16回	10,080	1・8・15・22	13・20・27	3・24	1・8・15・29	12・19・26
	初級・中級 (横山・折田)	19:30~20:15							
金	マスターズ (吉岡)	10:30~11:15	15回	9,450	2・16・23・30	7・14・21・28	4・25	9・30	6・20・27
	シルバー 初級(川津)中級(番場)上級(新井)	13:45~14:30	18回	11,340	2・9・16・23・30	7・14・21・28	4・25	2・9・16・30	6・20・27
	平泳ぎ 初級(関本)中級(山田)	14:45~15:30							
	水中ウォーク (結城)	11:00~11:45	18回	11,340	2・9・16・23・30	7・14・21・28	4・25	2・9・16・30	6・20・27
	初心者 (飯塚)	12:00~12:45							
	はつらつ (川田)	12:00~12:45							
マスターズ (鈴木)	19:30~20:15								
土	飛び込み教室 (荒木)	15:00~15:45	15回	9,450	3・17・24	8・15・22	5・19・26	10・31	7・14・21・28
	マスターズ (野沢)	18:45~19:30	16回	10,080	3・17・24	8・15・22	5・19・26	10・17・31	7・14・21・28
	初級・中級 (小川・折田)	18:45~19:30	17回	10,710	3・10・17・24	8・15・22	5・19・26	3・10・31	7・14・21・28
日	親子教室 (横山)	10:15~11:00	15回	9,450	11・18・25	16・23	6・20・27	4・11・18	1・15・22・29
	日曜水泳 (新井・田中)	13:30~14:15							
月	水中運動教室 月曜日(鈴木) 火曜日(池津) 木曜日(鈴木) 金曜日(飯塚)	14:30~15:15	15回	都度 630円	12・19・26	10・17・24・31	21・28	5・12・26	16・23・30
火			15回		13・20・27	11・18	1・22・29	6・13・27	10・17・24・31
木			13回		1・15・22	13・20・27	3	1・8・29	12・19・26
金			15回		2・16・23・30	7・14・21・28	4・25	9・30	6・20・27
月			15回		9,450	12・19・26	10・17・24・31	21・28	5・12・26
火	アクアビクス 月曜日(鈴木) 火曜日(結城) 木曜日(鈴木) 金曜日(結城)	13:30~14:15	15回	9,450	13・20・27	11・18	1・22・29	6・13・27	10・17・24・31
木			13回	8,190	1・15・22	13・20・27	3	1・8・29	12・19・26
金			15回	9,450	2・16・23・30	7・14・21・28	4・25	9・30	6・20・27

飛込プールにて、実施する教室



サブプールにて実施する教室

※教室内容につきましては裏面をご覧ください。