令和8年度　★Ⅱ期　水泳教室日程表★

曜日	教室名	時　間	回数	受講料	9月	10月	11月	12月
月	初級・中級・上級	13：45～14：30	11回	8,250	7	5・19・26	2・9・16・30	7・14・21
	バタフライ（初級・中級）	14：45～15：30						
	水中ウォーク	11：00～11：45	11回	8,250	7	5・19・26	2・9・16・30	7・14・21
	初心者・初級	12：15～13：00						
	初級・中級	19：30～20：15						
火	中級・上級	12：45～13：30	13回	9,750	1・8	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22
	平泳ぎ（初級・中級）	13：45～14：30						
	初級・中級・上級	11：15～12：00	13回	9,750	1・8	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22
	中級・上級	19：30～20：15						
木	バタフライ（初級・中級）	13：15～14：00	13回	9,750	3・10	1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17
	初心者・初級・中級・上級	11：15～12：00	13回	9,750	3・10	1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17
	初級・中級	12：15～13：00						
	初級・中級	19：30～20：15						
金	マスターズ	10：30～11：15	12回	9,000	11	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18
	初級・中級・上級	13：45～14：30	12回	9,000	11	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18
	平泳ぎ（初級・中級）	14：45～15：30						
	水中ウォーク	11：00～11：45	12回	9,000	11	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18
	初心者・初級	12：15～13：00						
	マスターズ	19：30～20：15						
土	マスターズ	18：45～19：30	12回	9,000	5・12	3・10・24	7・14・21・28	5・12・19
	マット(幼児～小2)	13：00～13：45	9回	回数券5,040円	5・12	24	7・21・28	5・12・19
	マット(小3～)	14：00～14：45	9回		5・12	24	7・21・28	5・12・19
	初級・中級	18：45～19：30	12回	9,000	5・12	3・10・24	7・14・21・28	5・12・19
日	日曜水泳	13：30～14：30	11回	8,250	6	11・25	1・8・15・22	6・13・20・27
月	水中運動教室	14：30～15：15	11回	都度750円	7	5・19・26	2・9・16・30	7・14・21
金			12回		11	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18
月	アクアビクス	13：30～14：15	11回	8,250	7	5・19・26	2・9・16・30	7・14・21
火			13回	9,750	1・8	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22
木			13回	9,750	3・10	1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17
金			12回	9,000	11	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18

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

	教室名	内容	参加対象
スイムレッスン	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。	一般成人 （初心者～マスターズ） ※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）
	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。	
	マスターズ	4泳法の泳力を向上させ、マスターズ大会出場を目指します。	
	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。	一般成人 ※このクラスは泳ぎません
	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	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。
教室開催後の返金は致しかねます。

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）
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。
（ただし、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。
※教室につきましては、申込された教室のみご参加いただけますので予めご了承ください。
（ただし、水中運動・水中ウォーク・アクアビクスを除く）

WEB申込QRコード