

# 水泳教室内容

教室名	コーチ	曜日/時間		料金/回数		内容	定員	レベル
はじめてのクロールと背泳ぎ		月	12:35~13:35	¥12,100	11回	クロールと背泳ぎを基礎から学べます！ (水泳初心者歓迎)	15名	★
はじめてバタフライ	渡邊	火	13:45~14:45	¥8,800	8回	バタフライを基礎から学べます。(バタフライに初めて挑戦したい方にオススメ)	15名	★★★
2泳法A	渡邊	火	11:25~12:25	¥8,800	8回	クロールと背泳ぎの2種目を練習します	15名	★★
3泳法		月	11:25~12:25	¥12,100	11回	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの3種目を練習します。 各種目のレベルアップを目指します。	15名	★★
	渡邊	火	12:35~13:35	¥8,800	8回		15名	★★
ゆったり4泳法	渡邊	火	10:15~11:15	¥8,800	8回	4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)をさらに上手に泳げることを目指します。	15名	★★
4泳法		月	18:40~19:40	¥12,100	11回	4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)をさらに上手に泳げることを目指します。 4泳法で持久力UP!!	15名	★★
アクアフィットネス	森谷	水	11:25~12:25	¥13,800	12回	水の中で楽しく全身を動かします。水の中では関節への負担が減り、大きな動きができます。 ストレッチ効果と筋力UPも期待できます。	20名	★★
	森谷	木	11:25~12:25	¥13,800	12回		20名	★★
アクアピクス	森谷	水	10:15~11:15	¥13,800	12回	リズムカルな音楽に合わせて、伸び伸び楽しく体を動かしましょう！	20名	★★
	森谷	木	10:15~11:15	¥13,800	12回		20名	★★
アクアウォーキング		月	10:15~11:00	¥10,450	11回	ゆっくり歩いて体を動かしましょう! (初心者向け)浮力があるので足腰への負担も軽減できます。	20名	★★
	森谷	水	9:20~10:05	¥11,400	12回		20名	★★
	森谷	木	9:20~10:05	¥11,400	12回		20名	★★
幼児(年少~年中)クラス		月	15:30~16:15	¥10,450	11回	水慣れから始めて、ふし浮き、バタ足を目標に楽しくプールに通いましょう。	6名	★
幼児(年中~年長)クラス		火	15:30~16:15	¥7,600	8回		6名	★
		木	15:30~16:15	¥11,400	12回		6名	★
小学生初級A		月	16:30~17:30	¥11,000	11回	水慣れから始めて、面かぶりクロールを目指し泳ぎを覚えていきます。	10名	★★
		火	16:30~17:30	¥8,000	8回		10名	★★
小学生初級B		火	17:30~18:30	¥8,000	8回	面かぶりクロールからクロール25m完泳を目指し泳ぎを覚えていきます。	10名	★★
		木	16:30~17:30	¥12,000	12回		10名	★★
小学生中級		月	17:30~18:30	¥11,000	11回	クロールをベースに背泳ぎ・平泳ぎの25m完泳を目指し泳ぎを覚えていきます。	10名	★★★
		木	17:30~18:30	¥12,000	12回		10名	★★★