

	プログラム名	日時	レッスン時間	内容
初級	水中歩行	月木/13:00~13:30	30分	水の抵抗を利用し、ご自身に合わせたトレーニングを行っていきます。
初級	はじめてスイミング	月/11:00~11:45 金/19:30~20:15	45分	水慣れからバタ足の習得、クロール息継ぎ練習を行います。
初級	大人スイミング（初級）	月/14:00~15:00	60分	クロール・背泳ぎの習得を行います。
中級	大人スイミング（中級）	木/14:00~15:00	60分	背泳ぎ・平泳ぎの習得を行います。
上級	大人スイミング（上級）	水/14:00~15:00	60分	4泳法の習得～泳力の向上を目指すクラスです。
上級	大人スイミング（週替わり）	金/11:00~12:00	60分	毎週泳法を変えながら泳力向上を目指すクラスです。1週目：クロール・背泳ぎ 2週目：背泳ぎ・平泳ぎ 3週目：平泳ぎ・バタフライ 4週目：バタフライ・クロール 5週目：お楽しみ
初級	アクアビクス	月/19:20~20:05	45分	基本の動きを中心とし、水の抵抗を使い楽しく動けるクラスです。
初級	アクアビクス	金/14:00~14:30	30分	楽しい音楽を使用し、陸上とは違う動きで楽しんで水中で動いていただけるクラスです。
初～中級	アクアビクス	水/13:00~13:45	45分	
A	子どもスイミング Aクラス	月木金/15:45~16:45 土①/10:00~11:00 土②/13:45~14:45	60分	水慣れから4泳法取得、個人メドレー、タイムトライアルまで体力づくりから競技力向上まで、個別性を重視し、新級基準に応じたレベル別レッスンを実施します。
B	子どもスイミング Bクラス	月木金/17:00~18:00 土/11:15~12:15	60分	
C	子どもスイミング Cクラス	月木金/18:15~19:15 土/12:30~13:30	60分	

※ レッスン開始“10分以降”の途中参加はご遠慮ください。

☆ プールプログラム付きプール定期会員は無料、1回券・回数券でご利用の方は別途必要。

30分…310円、45分…470円、60分…620円

☆ 各クラス（定員15名） レッスン開始15分前よりプール・フィットネス受付にて、整理券を配布いたします。

レッスン開始5分前よりプール内にて受付いたします。

ただし、プール内での受付はプログラム回数券及びプールプログラム付き定期券の方に限ります。

☆ 子どもスイミング 会費 4,700円/月 ※子どもスイミングは事前の申し込みが必要になります。

◎ 毎月第2火曜日は、プール点検のため休館日となります。

新型コロナ感染予防の為、一部プログラムの変更及び、時間の変更・参加人数の制限を行っております。

ご理解とご了承の程お願いいたします。