

定期スポーツ教室

開催のお知らせ



プールの教室

子ども向け教室

大人向け教室(高校生相当以上)

教室名	曜日	時間	対象	対応級	定員	回数	一括料金(税込)	内容	
親子水泳	土	16:00～16:50	3歳以上の未就学児と保護者 (おむつが取れているお子様)		10組	11回	6,820円	お子様に水泳を習わせたい。でも、もう少しそばで見守ってあげたい。 まだ1人でスクールに通わせるのは不安。そんな親子が一緒に参加できるプログラムです。	
幼児水泳	火	16:00～16:50	4歳以上～未就学児	20～13級	10名	13回	8,060円	水泳教室がはじめての子から 水が大好きな子まで、 級認定基準に則り、楽しく水に親しみながら 習得していきます。	級認定制度について 幼児水泳、小学生水泳A・Bでは お子様の個々に合った指導を行 うため、現段階での泳力を チェックし、独自の級認定制度 を導入いたします。 級認定はお子様4泳法を泳げ るようになるまでの過程・到達 基準であり、優劣を決めるもの ではございませんのでご安心く ださい。 ※指定のスイミングキャップ(660円) の購入をお願いいたします。
	水	16:00～16:50			10名	13回	8,060円		
	木	16:00～16:50			10名	13回	8,060円		
	金	16:00～16:50			10名	13回	8,060円		
	土①	14:00～14:50			10名	11回	6,820円		
	土②	15:00～15:50			10名	11回	6,820円		
小学生水泳A	火	16:00～16:50	小学生	20～6級	45名	13回	8,060円	全く泳げない子から4種目習得を 目指す子まで、級認定基準に則り、 楽しく水に親しみながら習得していきます。	
	水	16:00～16:50			45名	13回	8,060円		
	木	16:00～16:50			45名	13回	8,060円		
	金	16:00～16:50			45名	13回	8,060円		
	土	16:00～16:50			45名	11回	6,820円		
小学生水泳B	火	17:00～17:50	小学生	5～1級	15名	13回	8,060円	4種目の基礎習得から技術・体力の向上を 目指す子まで、級認定基準に則り習得していきます。	
	金	17:00～17:50			15名	13回	8,060円		
	土	15:00～15:50			15名	11回	6,820円		
成人初級	火	13:00～13:50	潜れる方		10名	13回	7,470円	水泳をはじめてばかりの方、まずはクロールを泳げるようになりたい方のためのプログラムです。	
成人初・中級	火	19:00～19:50	クロール25m泳げる方		10名	13回	7,470円	4泳法の習得を目指します。きれいなフォームで無理なく泳げるよう練習します。	
	水	15:00～15:50			20名	13回	7,470円		
成人中・上級	金	15:00～15:50	クロール・背泳ぎ25m泳げる方		20名	13回	7,470円	4泳法の泳力向上や泳ぐ距離を伸ばし、体力向上を目指します。	
	金	11:00～11:50			20名	13回	7,470円		
レディーススイム	火	15:00～15:50	高校生相当以上の女性		20名	13回	7,470円	初級者はクロール・背泳ぎ習得、中級者は平泳ぎ・バタフライ習得を目指します。	
	木	15:00～15:50			20名	13回	7,470円		
美BODYアクア	火	11:00～11:50	高校生相当以上		30名	13回	7,470円	音楽に合わせて全身を水中で動かすアクアビクスです。美しいボディラインを目指します。	
水中ウォーキング	水	11:00～11:50	高校生相当以上		20名	13回	7,470円	水の特性を活かしながら水中歩行やトレーニングをします。腰痛・膝痛等の方にもおすすめの運動です。	
水中エクササイズ	木	13:00～13:50	高校生相当以上		20名	13回	7,470円	音楽に合わせて全身を水中で動かすエクササイズです。水の特性を活かした運動です。	

級認定制度について

幼児水泳、小学生水泳A・Bではお子様の個々に合った指導を行うため、現段階での泳力をチェックし、独自の級認定制度を導入いたします。級認定はお子様4泳法を泳げるようになるまでの過程・到達基準であり、優劣を決めるものではないのでご安心ください。

※指定のスイミングキャップ(660円)の購入をお願いいたします。

●幼児・小学生水泳教室泳力対応表

級	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
泳力	顔つけ 3秒	潜り 5秒	伏し浮き 5秒	けのび4m 背泳ぎ3m	バタ足 12.5m	グライドキック 7m	面かぶり クロール7m	クロール 12.5m	クロール 25m	背泳ぎ キック 12.5m	背泳ぎ 25m	平泳ぎ キック 12.5m	平泳ぎ 25m	バタフライ キック 12.5m	バタフライ 25m	クロール 50m	背泳ぎ 50m	平泳ぎ 50m	バタフライ 50m	個人 メドレー 100m
幼児	幼児水泳								小学生水泳Aにて一緒に練習							小学生水泳Bにて一緒に練習				
小学生	小学生水泳A															小学生水泳B				

●第2期(9～12月)曜日別開催日

開催月	9月					10月		11月				12月			全回数
開催日	7	14	21	28	—	19	26	2	9	16	30	7	14	21	13回
火曜日	7	14	21	28	—	19	26	2	9	16	30	7	14	21	13回
水曜日	1	8	15	22	29	20	27	10	17	24	—	1	8	15	13回
木曜日	2	9	16	30	—	21	28	4	11	18	25	2	9	16	13回
金曜日	3	10	17	24	—	22	29	5	12	19	26	3	10	17	13回
土曜日	18	25	—	—	—	23	30	6	13	20	27	4	11	18	11回



※第1期(4～7月)に参加された方で、指定スイミングキャップ・級のワッペンをすでにお持ちの方は、第2期でもご利用ください。

●級認定基準表

級	認定内容
20級	顔つけ3秒の習得
19級	潜り5秒の習得
18級	伏し浮き5秒の習得
17級	けのび4m、背泳ぎ3mの習得
16級	バタ足12.5m(顔上げビート板有り)の習得
15級	グライドキック7mの習得
14級	面かぶりクロール7mの習得
13級	クロール12.5m(呼吸有り)の習得
12級	クロール25mの習得
11級	背泳ぎキック12.5mの習得
10級	背泳ぎ25mの習得
9級	平泳ぎキック12.5mの習得
8級	平泳ぎ25mの習得
7級	バタフライキック12.5mの習得
6級	バタフライ25mの習得
5級	クロール50mの習得
4級	背泳ぎ50mの習得
3級	平泳ぎ50mの習得
2級	バタフライ50mの習得
1級	個人メドレー100mの習得

スタジオ・その他教室

大人向け教室

教室名	曜日	時間	対象	開催日程				定員	回数	一括料金(税込)	内容
				9月	10月	11月	12月				
プールサイドYOGA	火	10:00～10:50	高校生相当以上	7,21日	19日	2,16日	7,21日	30名	7回	4,020円	高温多湿の環境でヨガを行うことによって、デトックス、脂肪燃焼の効果が期待できます。
はじめてさんのゆったりヨガ	水	10:30～11:30	高校生相当以上	1,15,29日	20日	10,24日	8日	6名	7回	3,500円	正しい呼吸法と一連のポーズにより体の内側から鍛え、美しい身体を作ることができます。
健康エクササイズ	水	14:00～15:00	高校生相当以上	1,8,15,22,29日	20,27日	10,17,24日	1,8,15日	6名	13回	6,500円	体幹を意識し、体型や体調を整え、理想の体へのシェイプアップを目指します。
健康エクササイズ	金	14:00～15:00	高校生相当以上	3,10,17,24日	22,29日	5,12,19,26日	3,10,17日	6名	13回	6,500円	体幹を意識し、体型や体調を整え、理想の体へのシェイプアップを目指します。
女性のためのマットエクササイズ	金	10:30～11:30	高校生相当以上の女性	10,24日	22日	5,19日	3,17日	6名	7回	3,500円	ストレッチ体操を中心に、様々な動きを取り入れて全身のバランスを整えます。

申込方法のご案内

下の3通りから選んでお申込ください。【応募期間】 令和3年8月1日(日)～8月13日(金)必着

① 往復ハガキでお申し込み

往復ハガキに必要事項をご記入の上ご応募ください
※返信用ハガキにもご住所・氏名をご記入ください。

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信

63

返信