

成人対象コース案内



# 成人泳法教室

\*対象:16才以上(16才以下の場合は、個別に相談に応じます。)

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00~18:00	19:00	20:00	21:00
月		かなづち教室 自由遊泳コース	自由遊泳コース	マタニティ	自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース 成人泳法教室		
火		保育クラブ	成人泳法教室		ウオーキング教室	自由遊泳コース	子ども教室	自由遊泳コース 成人泳法教室		
水			自由遊泳コース			自由遊泳コース	子ども教室	自由遊泳コース 成人泳法教室		
木		かなづち教室	自由遊泳コース			自由遊泳コース	子ども教室	自由遊泳コース 成人泳法教室		
金		保育クラブ	成人泳法教室		マタニティ	自由遊泳コース	子ども教室	自由遊泳コース 成人泳法教室		
土		子ども教室	自由遊泳コース				子ども教室	自由遊泳コース		
日		子ども教室	成人泳法教室		マスターズ		成人泳法教室	自由遊泳コース		

**成人共通**

◎入会金 10,000円 (税込 11,000円) ◎年会費 1,000円 (税込 1,100円)  
(入会月により異なります)

**特典**

家族が会員の場合、入会金割引あり  
【家族が子どもの場合:7,000円(税込7,700円) 成人会員の場合:5,000円(税込5,500円)】  
他コースと併用の場合、20%割引あり

【成人泳法教室】 楽しく泳ぎを覚えたい方にオススメの教室です。

教室名 / 時間	月	火	水	木	金	土	日	会費	内容
◆かなづち脱却コース 10:00 ~ 11:00	○			○				週1回 7,000円 (税込7,700円) 週2回 9,500円 (税込10,450円)	水慣れ~クロール10Mを目標に泳ぐ楽しさを基本から丁寧に指導します。
◆午前の泳法教室 11:15 ~ 12:20 <small>授業終了後10分間自由遊泳をご利用できます。</small>	○	○	○	○	○	○		週1回 7,000円 (税込7,700円) 週2回 9,500円 (税込10,450円)	水慣れ~クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまで個人の体力・泳力に応じて決め細やかな指導をします。
◆午後の泳法教室 13:30 ~ 14:45	○	○		○	○			週1回 7,000円 (税込7,700円) 週2回 9,500円 (税込10,450円)	20分間のショートプログラム(水中ウオーキング・アクアミット等)とゆっくり丁寧に4泳法習得まで指導をします。
◆夜の泳法教室 19:45 ~ 20:50 18:30 ~ 19:30 <small>授業終了後10分間自由遊泳をご利用できます。</small>	○	○	○	○	○		○	週1回 7,000円 (税込7,700円) 週2回 10,000円 (税込11,000円)	水慣れから4泳法習得、高度な泳法指導まで個人の体力・泳力・目的に合わせて指導します。

\*有酸素マシンのご利用が出来ます。(時間制限有)

◆マスターズトレーニングコース 12:30 ~ 14:00 *参加資格:成人対象コース会員						○		週1回 1,500円 (税込1,650円) 11回 回数券15,000円 (税込16,500円)	記録の向上、マスターズ大会出場、マスターズ日本ランキング入りを目指して水中トレーニングを指導します。
-----------------------------------------------------	--	--	--	--	--	---	--	-----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

\*成人対象コースを2つ以上併用の場合、マスターズトレーニングコースの割引はございません。他コースは20%割引あり。