

《こども向け教室》

★キッズスイミング

楽しく遊びながら水に慣れ、自然に泳ぐ姿勢へ導きます。

対象：満4歳～未就学児 ※教室初日までに満4歳のお子様対象です。

曜日	時間	定員	受講料 (保険料・教材費込)	日程 (全10回)
火	15:30～16:30	各50名	各10,100円	1/9、16、23、30、2/6、13、20、27、3/6、13 ※1/2休み
水				1/10、17、24、31、2/7、14、21、28、3/7、14 ※1/3休み
木				1/11、18、25、2/1、8、15、22、3/1、8、15 ※1/4休み
金				1/12、19、26、2/2、9、16、23、3/2、9、16 ※1/5休み

★Jr.スイミング①

初心者～中上級者まで各個人のレベルに合わせて楽しく練習します。

対象：小学1年～3年 ※水曜クラスのみ小学1～6年生

曜日	時間	定員	受講料 (保険料・教材費込)	日程 (全10回)
火	16:30～17:30	各60名	各10,100円	1/9、16、23、30、2/6、13、20、27、3/6、13 ※1/2休み
水				1/10、17、2、31、2/7、14、21、28、3/7、14 ※1/3休み
木				1/11、18、25、2/1、8、15、22、3/1、8、15 ※1/4休み
金				1/12、19、26、2/2、9、16、23、3/2、9、16 ※1/5休み

★Jr.スイミング②

初心者～中上級者まで各個人のレベルに合わせて楽しく練習します。

対象：小学3年～6年

曜日	時間	定員	受講料 (保険料・教材費込)	日程 (全10回)
火	17:30～18:30	各30名	各10,100円	1/9、16、23、30、2/6、13、20、27、3/6、13 ※1/2休み
木				1/11、18、25、2/1、8、15、22、3/1、8、15 ※1/4休み
金				1/12、19、26、2/2、9、16、23、3/2、9、16 ※1/5休み

★Jr.スイミング③

4種目のレベルアップ・泳力アップを目指します。

対象：小学5年～中学3年 ※クロール・背泳ぎが25m泳げる方

曜日	時間	定員	受講料 (保険料・教材費込)	日程 (全10回)
木	18:40～19:40	20名	各10,100円	1/11、18、25、2/1、8、15、22、3/1、8、15 ※1/4休み

★知的障がい児アクアムーブメント

各自のこころを尊重した水中活動をととして、プール活動の楽しさを体験していきます。

対象：養護学校・支援学級に通う小中学生 ※トイレの習慣があり、返事ができる方

曜日	時間	定員	受講料 (保険料・教材費込)	日程 (全10回)
水	17:30～18:30	20名	10,100円	1/10、17、2、31、2/7、14、21、28、3/7、14 ※1/3休み

★親子スイミング

親子のスキンシップの中で、水を楽しみ、情緒の発達を促します。

対象：2歳6ヶ月以上の未就学児と保護者 ※オムツの習慣が取れた方のみ

曜日	時間	定員	受講料 (保険料・教材費込)	日程 (全10回)
土	10:30～11:30	15組	10,100円	1/13、20、27、2/3、10、17、24、3/3、10、17 ※1/6休み

《大人向け教室》

▼シニアアクアムーブメント

水中歩行などの緩やかな動きから、バランス機能の向上を目指します。関節疾患や水の苦手な方でも大丈夫です。

対象：60歳以上

曜日	時間	定員	受講料 (保険料・教材費込)	日程 (全10回)
火	10:30～11:30	20名	10,100円	1/9、16、23、30、2/6、13、20、27、3/6、13 ※1/2休み

▼シニアスイミング

身体への負担を軽減した泳法習得クラスです。無理なく身体を動かしましょう。

対象：60歳以上

曜日	時間	定員	受講料 (保険料・教材費込)	日程 (全10回)
火	11:30～12:30	20名	各10,100円	1/9、16、23、30、2/6、13、20、27、3/6、13 ※1/2休み
水		30名		1/10、17、2、31、2/7、14、21、28、3/7、14 ※1/3休み
金		30名		1/12、19、26、2/2、9、16、23、3/2、9、16 ※1/5休み

▼成人スイミング

それぞれのレベルに合わせて、各泳法を基本から練習します。

対象：15歳以上 (中学生を除く)

曜日	時間	定員	受講料 (保険料・教材費込)	日程 (全10回)
火-昼	13:30～14:30	各20名	各10,100円	1/9、16、23、30、2/6、13、20、27、3/6、13 ※1/2休み
火-夜	19:45～20:45			1/9、16、23、30、2/6、13、20、27、3/6、13 ※1/2休み
水-夜	19:45～20:45			1/10、17、2、31、2/7、14、21、28、3/7、14 ※1/3休み
金-昼	13:30～14:30			1/12、19、26、2/2、9、16、23、3/2、9、16 ※1/5休み

▼4種目泳法指導

4種目のレベルアップ・泳力アップを目指します。

対象：15歳以上 (中学生を除く) ※クロール・背泳ぎが25m泳げる方

曜日	時間	定員	受講料 (保険料・教材費込)	日程 (全10回)
金	19:45～20:45	20名	10,100円	1/12、19、26、2/2、9、16、23、3/2、9、16 ※1/5休み

▼アクアピクス

水の抵抗・浮力を利用し、脂肪燃焼・筋力アップを目指します。音楽に合わせて楽しく動きましょう♪

対象：15歳以上 (中学生を除く)

曜日	時間	定員	受講料 (保険料・教材費込)	日程 (全10回)
水	10:30～11:20	各30名	各10,100円	1/10、17、2、31、2/7、14、21、28、3/7、14 ※1/3休み
金				1/12、19、26、2/2、9、16、23、3/2、9、16 ※1/5休み

▼肢体障がい者アクアムーブメント

水の特性を利用し、自然と笑顔の出る水中活動を行います。各自の障がい特性を克服し、動ける喜びを実感していきます。

対象：18歳以上の肢体障がい者と介助者

曜日	時間	定員	受講料 (保険料・教材費込)	日程 (全10回)
水	13:10～14:10	10組	10,100円	1/10、17、2、31、2/7、14、21、28、3/7、14 ※1/3休み

