

洞峰公園 水泳教室スケジュール 2024年5月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:20～ 9:50	/					親子 (9:00～9:50)	親子 (9:00～9:50)
10:00～ 10:50	成人(中級) ウォーキングⅡ	親子	成人(初級) ウォーキングⅠ	親子	成人(中級) ウォーキングⅡ	※健康水泳 教室	成人(中級)
11:00～ 11:50	親子	/		親子	親子	親子 ※健康水中ウォーキン	成人(初級)
12:00～ 12:50	/					個人別	成人(上級)
13:00～ 13:50	成人(中級)	成人(初級)	成人(中級)	成人(中級)	成人(中級)	幼児 小学生・中高生	
14:00～ 14:50	ウォーキング & エクササイズ	/		アクアビクス ウォーキング & エクササイズ	アクアシェイプ ウォーキング & エクササイズ	小学生・中高生	
15:00～ 15:50	幼児	幼児	幼児	幼児	幼児	小学生・中高生	
16:00～ 16:50	幼児 小学生・中高生	幼児 小学生・中高生	幼児 小学生・中高生	幼児 小学生・中高生	幼児 小学生・中高生	育成	
17:00～ 17:50	小学生・中高生	小学生・中高生	小学生・中高生	小学生・中高生	小学生・中高生	◎成人(上級)	
18:00～ 18:50	小学生・中高生	育成	小学生・中高生	育成	小学生・中高生		
19:00～ 19:50	◎成人(中級)	◎個人別	◎成人(初級)	◎成人(中級)			

**大人・育成・平日親子教室は
参加し放題制クラス！！**

◎冬季期間(12月～3月)は土17:00～の成人上級は16:00～に変更となります。
また、19:00～のクラスは休講となります。

	教室名	内容		教室名	内容
	大 人	成人(初級)		基礎からクロール・背泳ぎの習得が目標です。	※ N P O 法
成人(中級)		4泳法の習得が目標です。	※健康水中 ウォーキング	水の特性を生かしたプログラムを中心に、体力データを詳しく調査し健康アドバイスをいたします。	
成人(上級)		4泳法泳げる方対象。800Mを目標に泳力、体力向上を目指します。	親子	親子	6ヶ月以上のお子様対象。親子で楽しく水慣れを目的とします。
ウォーキングⅠ		膝や腰に負担の少ない水中で姿勢や歩き方を指導します。	子 供	幼児 (3歳以上の未就学児)	3歳以上の未就学児対象。水慣れ～クロールの習得までレベルに合わせて指導します。
ウォーキングⅡ		運動不足解消、疲労回復の為に、ウォーキングを行います。		小学生・中高生	小学生・中・高生対象。水慣れ～4泳法の習得までレベルに合わせて指導します。
ウォーキング & エクササイズ (W & E X)		ストレッチ・ジョギングなどを行い、無理なく筋力UPします。		育成	小学生・中・高生対象。800～1000mを泳ぎ、技術・体力向上を目指します。
アクアビクス		音楽に合わせて有酸素運動を行います。	個別	個人別	3歳以上対象。お客様の希望に合わせた内容で指導します。(1名～3名)
アクアシェイプ		アクアミット手袋を使い音に合わせて体を動かします。			

月会費

参加し 放題制 クラス	大人	各5,280円
	平日親子 育成	
在籍固 定制ク ラス	土日親子 週1	月・火・木・金・土・日 各5,280円(月4回) 水 各3,960円(月3回)
	子ども週1 (幼児・小学生・中高生)	
	土日親子 週2	7,480円(月8回)
	子ども週2 (幼児・小学生・中高生)	※水曜日を含む場合6,930円(月7回)
	※健康水泳	5,280円
体験	1,320円	

【お申込み方法】

以下のものを持参の上、教室受付にて直接お申し込みください。

- ・月会費2ヶ月分
(在籍固定制クラスはプラス参加週分で途中入会も可能です。)
- ・指定用品費(幼児・小中学生1,100円、親子3,300円)
- ・入会費(成人・幼児・小中学生、親子1,650円、
※健康水泳教室、健康水中ウォーキング3,140円)
- ・銀行口座のわかるもの、銀行印

- ・ロッカー使用料(100円)が別途かかります。
 - ・個人別は1回ずつの予約制となります。スクール会員以外は別途入場料がかかります。
 - ・祝祭日、休館日(第1水曜日)は休講となります。(第1水曜日が祝日の場合、第2水曜日が休館日となります。)
- ※健康水泳教室、健康水中ウォーキングクラスは参加し放題クラスの対象外となります。