水泳教室スケジュール（通年制）

時間／曜日	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） ｳｫｰｷﾝｸﾞⅡ		成人（初級） ｳｫｰｷﾝｸﾞⅠ		成人（中級） ｳｫｰｷﾝｸﾞⅡ	※NPO法人つくばアクアライフ研究所 健康水泳教室	成人（中級）
11：00～ 11：50	親子		親子		親子	※NPO法人つくばアクアライフ研究所 健康水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ	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	ｳｫｰｷﾝｸﾞ＆ ｴｸｻｻｲｽﾞ	アクアサーキット	アクアビクス ｳｫｰｷﾝｸﾞ＆ｴｸｻｻｲｽﾞ		アクアシェイプ ｳｫｰｷﾝｸﾞ＆ｴｸｻｻｲｽﾞ	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・親子・育成（要レベル判定）
クラスは
参加し放題制！！

▲冬季期間(12月～3月)については、土　17：00成人上級は16：00に変更となります。
また、その期間の19：00クラスは休講となります。

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。
	成人（中級）	4泳法の習得が目標です。
	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。
	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。
	ウォーキングⅡ	運動不足解消、疲労回復の為の、ウォーキングを行います。
	ウォーキング＆エクササイズ(W＆ＥＸ)	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。
	アクアサーキット	水の力を利用し、筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行います。
	アクアビクス	音楽に合わせて有酸素運動を行います。
	アクアシェイプ	アクアミット手袋を使い音楽に合わせ体を動かします。

教室名		内　容
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。
子ども	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。
	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。
	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。
個人別	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） ※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。
※NPO法人つくばアクアライフ研究所	健康水泳教室	体力向上を目的とした水泳指導を行います。また、体力データを詳しく調査し健康アドバイスを行います。
	健康水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ	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行います。

月会費

参加し放題制クラス	大人・親子 育成(要レベル判定)	各5,280円
在籍固定制クラス	子ども週1 （幼児・小学生・中高生）	月・火・木・金・土・日 各5,280円（月4回） 水　3,960円（月3回）
	子ども週2 （幼児・小学生・中高生）	7,480円（月8回） ※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、洞峰公園教室受付にて直接お申込みください。

・月会費 2ヶ月分　＊原則翌月スタート
※１　参加し放題クラス→当月途中での入会の場合でも月会費は満額になります。
※２　在籍固定制クラス→当月の途中での入会の場合、空枠確認後別途当月の参加週数分の会費が必要となります。

・入会費　1,650円　※健康水泳,水中ウォーキング　3,140円

・指定用品
（＊親子　3,300円＊子ども(幼児・小中学生)　1,100円)

・銀行口座のわかるもの、銀行お届け印

【お問い合わせ】
レベルが不安な方はお申込み前に一度ご体験ください。
※要体験料　※①親子教室は見学のみとなります。体験はできません。※②ロッカー使用料100円が別途かかります。

TEL029-855-5657

2025.6.20