

1ヵ月スクール体験コース(11.12月)

【ジュニア】



ジュニアコース時間帯

- ①月 : ①16:00~/②17:00~
①火~①金 : ①16:00~/②17:00~/③18:00~
①土 : ①10:00~/②14:00~/③15:00~/④16:00~/⑤17:00~
①日 : ①10:00~/②11:00~

※定員制のためご希望に沿えない場合がございますので、空き状況確認はお電話にてお問い合わせください。

【ベビー】



水の中で全身を動かすことで赤ちゃんの基礎体力アップや免疫力向上が期待できます♪たっぷり動いた後はぐっすりお昼寝💤

生活リズムが整えられ、親子のスキンシップもできる教室です！

※お子様1人に付き、保護者1名一緒にプールに入ります。

【成人指導】



【泳法指導コース】

大人からでも泳げる！あなたのペースに合わせてコーチが丁寧にサポート！

毎週火・水・木・金・土

①11:00~12:00 ②13:00~13:50 ③19:00~20:00

■コースプログラム■

- ・ 入門 (曜時間帯: 火・木①③、金①)
…水慣れからクロール習得(25m完泳)および背泳ぎの基礎まで
- ・ テクニック (曜時間帯: 火・水・木・金①③、土①②)
…クロール+3種目習得(3泳法25m完泳およびクロール50m完泳)
- ・ 健康水泳 (曜時間帯: 火・水・木・金・土①)
…健康促進を目的とし、主にクロールメインとしながら他3種目のフォーム改善
- ・ マスターズ (曜時間帯: 火・水・木・金①③、土①②)
…泳法の更なる向上、泳力強化目標
- ・ ワンポイント+ (火・水・木・金②)
…習得した泳ぎの振り返りおよび泳法の更なる向上※日替わり4種目レッスン

【生活習慣予防コース】



水中運動することで全身の筋肉💪をバランスよく動かし、血流や代謝を促します。日常生活の中で起こりやすい肩こり・腰痛・冷えの改善にも効果的👤。運動不足や生活習慣が気になる方にはおすすめのコースです。

毎週月・金曜日 13:00～14:00

【いきいき健康運動教室】



💧水の浮力を活かし、関節に負担をかけず安全に体を動かします。転倒防止や姿勢改善、体力維持を目的としたプログラムです。
😊無理なく続けられる健康づくりをサポートします。

毎週月・金曜日 10:00～11:00

※対象65歳以上