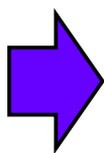


成人有料スイミングスクールのご案内

皆様が安全で安心して、ご参加いただけますよう指導員は声量を抑え、
補助も極力控えさせていただきます。

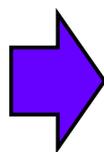
❀ 初めての方でも安心！！ ❀

出来る事から始める
スモールステップアップ指導



無理なく、自分のペースで練習が出来ます。「泳げた」から「泳げる」に自然と変わっていきます。

初心・初級、中級、上級のレベル別指導



自分に合ったコースを選択できます。「楽に」、「長く」泳ぐことを目標にレッスンをしていきます。



❀ 水泳には様々な運動効果が期待できます ❀

浮力の影響によって関節への負担が軽減され、とても安全な全身運動です。また、全身の筋肉を満遍なく使用する運動です。

水圧の影響により有酸素運動の中でも血流の改善効果が高くなる為代謝機能が向上されます。

水圧により呼吸制限を受ける運動である為心肺機能の向上が期待出来ます。

《日程表》 2020年 7月クラス

7月クラス	月	火	水	木	土	日
1週目	6/29	6/30	1	2	4	5☆
2週目	6	7	8	9	11	12☆
3週目	13	14	15	16	18	19☆
4週目	20	21	22	23	25	26☆

各種届の提出期限: 7月26日(日)

無料体験実施中!

お一人で不安な方は、ご友人と一緒にご参加ください!

※月途中(実施日の半月後)から開始の場合、開始月の料金は1,500円+税となります。

※登録を停止する場合、スクール最終日(提出期限)までにフロントにて手続きが必要となります。

☆自由水泳実施日※別紙《自由水泳》を参照ください。

詳しくはフロント又は、スイミングスタッフまでお問い合わせください。

2020年7月クラス 成人有料スイミングスクール解説表

日 時	初 心・初 級	中 級	上 級
月曜日 13時～14時	成 毛	河 野	高 野
火曜日 11時～12時	成 毛	高 野	眞 家
水曜日 13時～14時	高 野	成 毛	河 野
水曜日 20時～21時	黒 田・高 丸	埜 口	堀 内
木曜日 20時～21時	Let's Try!!クラス 初級・中級：平泳ぎ 柳 田		Let's Try!!クラス：背泳ぎ 川 上
土曜日 19時～20時	埜 口	柳 田・宮 澤	川 上・藤 城

クラス解説

2週間無料体験実施中！！
受付した日から参加出来ます！
希望される方は、フロントにてお申込みください。

ク ラ ス	ク ラ ス 内 容	
初心・初級 クラス	プールに入るのが初めての方から25mを泳ぎたい方を対象に、水慣れ（顔つけ、潜る、浮く）から始まり、クロールと背泳ぎの習得を目指すクラスです。 1時間での目標距離は、500m以上です。	
中級クラス	バタフライと平泳ぎの習得を目指すクラスです。また、クロールと背泳ぎの技術を向上させ、同時に泳力の向上もしていくクラスです。 1時間での目標距離は、600～1,000m前後です。	
上級クラス	4泳法の技術向上と泳力向上を目標としたクラスです。4泳法を楽に、長く泳ぎたい方を対象とし、フォーム改善や100m以上続けて泳ぐことができるような練習をしていきます。 1時間での目標距離は、1,000～1,500m前後です。	
Let's Try!! クラス	初級・中級クラス	1種目に特化し、泳法の習得と技術の向上を目指すクラスです。 2か月ごとに練習種目が変わります。 1時間での目標距離は、600～1,000m前後です。
	上級クラス	1種目に特化し、泳法の習得と技術の向上を目指すクラスです。 2か月ごとに練習種目が変わります。 1時間での目標距離は、1,000～1,500m前後です。