大人の水泳教室

探していた大人の水泳教室が見つかる!

月会費(1教室につき)3,000円(税込)

(月謝制)教室料金3,000円(税込)+プール利用料金が必要となります。 プール利用料金については、都度、券売機にて購入下さい。 プール会員・フィットネス会員の方は、プール利用料金はかかりません。

体験教室随時受付中!

体験料1,100円(税込)

教室名	曜日	時間	定員	内容
水中運動	火	10:00~10:40	20	水の浮力を利用して、足・腰・膝に負担が少なく運動で きます。
アクアビクス	火	11:00~11:40	20	水の中で行うエアロビクス運動です。音楽に合わせて楽 しく筋力アップ・シェイプアップします。
水中ウォーキング	木	11:00~11:45	20	水中での歩き方を学びます。膝・腰に負担がかからず、 健康に運動できます。
成人水泳(入門)	水	11:00~11:45	10	水慣れからバタ足の完成までを目指します。
成人水泳(初級)	火	19:30~20:20	30	初めての方からゆっくり基礎を練習します。クロール・ 背泳ぎ完泳を目指します。
	水	19:30~20:20	30	
	木	10:00~10:50	30	
	金	10:00~10:50	30	
成人水泳(初中級)	火	13:30~14:20	30	基礎~平泳ぎの完泳を目指します。
成人水泳(中級)	水	10:00~10:50	30	・クロール・背泳ぎ・平泳ぎの完泳を目指します。
	水	20:30~21:20	30	
	木	19:30~20:20	30	
	金	11:00~11:50	30	
成人水泳(上級)	金	13:30~14:20	30	4泳法泳げる方を対象にレベルアップを目指します。