

	教室名	レベル	定員	開催(曜日・時間)	内 容 <1回の教室で泳ぐ平均の距離(m)>			
歩行・水中運動教室	ヘルシー水中歩行	🏊～☆	15	木	14:30～15:30	初心者の方でも大丈夫！ 水中歩行の基本習得しながら楽しく歩きましょう。	8/5 (火) 9:07	
	いきいき水中ウォーキング	☆☆	20	水	13:30～14:30	水中でいろんな歩き方や動きをして楽しく運動ができます。		
	シェイプアップウォーキング	☆☆☆	12	月	13:30～14:30	水の負荷を利用した水中運動で気になる部分をシェイプアップ！		
	腰痛予防	☆☆	12	月	9:30～10:30	歩行を中心とした水中運動。泳ぎも取り入れながら腰痛予防・健康増進！		
			10	金	10:30～11:30			
	スイム・ウォーキング	☆☆	10	木	9:30～10:30	簡単な泳ぎと歩行を組み合わせ、運動後は爽快感が得られます！		
25M プール 開催 教室	エンジョイスイミング	😊	8	月	10:30～11:30	泳ぎに自信のない方から気軽に入れるクラスです。 水慣れから習いたい泳ぎを個々に合わせた内容で無理なく 楽しく練習できます。	8/5 (火) 9:00	
			金	9:30～10:30				
	スイムレッスン	😊	7	月	14:30～15:30	習いたい泳法の基本からのステップアップ、 レベルアップを目標とします。		
				木	10:30～11:30			
			金	13:30～14:30				
50M プール 開催 教室	中級3泳法	★3～	10	木	9:30～10:30	3泳法（バタフライ以外）を楽に25m泳ぐことを目標とします。	300m～	8/5 (火) 9:05
	はつらつスイミング	★★～	7	水	14:30～15:30	習いたい泳法のフォームチェックを中心に進めます。		
	きれいに3泳法	★★～	10	金	10:30～11:30	3泳法（バタフライ以外）をきれいに25m泳ぐことを目標とします。	300m～400m	
	ステップアップ	★★～	7	月	9:30～10:30	習いたい泳法のステップアップを目指します。		
	のんびり4泳法	★★★	10	金	9:30～10:30	4泳法を、のんびり無理なく練習して行きます。	300m～500m	8/5 (火) 9:00
	平泳ぎ・バタフライコース	★3～	10	月	10:30～11:30	平泳ぎとバタフライでより楽に長く泳ぐことを目標とします。	400m～500m	
	らくらくスイミング	★4	10	月	9:30～10:30	4泳法をキレイに、らくに長い距離を泳ぐことを目標とします。	600m～	
			木	10:30～11:30				
	チャレンジコース	★5	12	月	10:30～11:30	4泳法の完全マスターと更なる泳力アップを目標とします。	800m～	
夜 開催 (45分)	ナイトレッスンA（水曜）	★★～	8	水	19:30～20:15	25m以上泳げる方対象に、習いたい泳法のレベルアップを目標とします。 ※50mプールで開催	8/6 (水) 17:30	
	ナイトレッスンB（水曜）		8		20:15～21:00			
	ナイトレッスンA（木曜）	★	8	木	19:30～20:15	習いたい泳法でより楽に長く泳ぐことを目標にします。 ※25mプールで開催		
	ナイトレッスンB（木曜）		8		20:15～21:00			
	ナイトレッスンA（金曜）	😊	8	金	19:30～20:15	泳ぎに自信のない方から気軽に入れるクラスです。※25mプールで開催 水慣れから習いたい泳ぎを個々に合わせた内容で無理なく練習できます。		
	ナイトレッスンB（金曜）		8		20:15～21:00			
予約 制	スイムアドバイス(水曜) (60分)全6回	😊	6	水	9:30～10:30 10:30～11:30	お好きな時間に予約してレッスンを受けよう！ 1回1時間720円（入場料込） 最大6名まで ※どちらの曜日も最大4回までご予約できます。 残りの2回はキャンセル待ちとして申込できます。 受付初日 8/18（月）9:00～窓口申込のみできます。 お電話での申込は13:00～となります。 ※25mプールで開催	8/18 (月) 9:00	
	スイムアドバイス(金曜) (60分)全6回	😊	6		金			14:30～15:30
不定 期 開 催	泳ぐ姿を見てみよう 開催日：10/23(木) ※新規 9月17日(水)9:00～受付開始 教室経験者の方は2日後 9月19日(金)9:00～受付開始	😊	12	木	9:30～11:30 13:30～15:30 (1人につき20分)	午前の部 9:30～/9:50～/10:10～/10:30～/10:50～/11:10～ 午後の部 13:30～/13:50～/14:10～/14:30～/14:50～/15:10～ お好きな時間帯を選べます。1人につき20分 720円 泳ぐ姿を撮影して見てみよう！ ☆25mプールで開催 指導員のワンポイントアドバイス付き♪ ※事前予約制 先着順 ★新規の方優先のため、教室経験者(撮影経験者)は、2日後から受付開始します	電話 または 窓口	
	アクアヌードルを使って 泳いでみよう！ 開催日：10/24（金） ※9月24日（水）9:00～受付開始	😊	15	金	14:30～15:30	アクアヌードル（棒状の浮具）を使用し、普段と違った感覚で 泳ぎを体験しよう！体幹を意識して泳ぐことができます！！ ワンポイント指導の下、各自で体験してもらいます♪ 1回¥520円（事前予約制 先着順） ☆25mプールで開催		
	アクアズンバ 開催日：9/5（金） ※8月5日（火）10:00～受付開始 10/24（金）にも開催予定です♪	😊	40	水	11:00～11:45 (45分)	音楽に合わせて楽しく運動することが出来ます。初めてでも大丈夫です！ 休館日のため教室後30分25mのみ利用できます。 詳しくはお問合わせください。 1回¥520円（事前予約制 先着順）※25mプールで開催 担当指導員：K. Chika		

体験受講・・・定員に満たないクラスは、体験受講できます。1回720円(入場料込)事前にご相談・ご予約ください。
定員に達したクラスでも、当日欠席がいる場合は受講できます。

※教室前後はフリーコースにて(教室を含む2時間)自由に泳げます。
※教室の内容は、中心の泳法以外にも行う場合があります。
※1回の教室で泳ぐ距離は、全回数での平均距離です。

11月22日(土)気楽にチャレンジ!泳力検定開催予定です♪