

## ◎成人スイミングスクール会員区分・料金

| 会員区分                 |     | 月会費    | 利用可能曜日 |   |   |   |   |   |   | 利用可能時間        |
|----------------------|-----|--------|--------|---|---|---|---|---|---|---------------|
|                      |     |        | 火      | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |               |
| スクール会員<br>(成人スクール)   | 週1回 | 4,200円 | ★      | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | いづれか1レッスン     |
|                      | 週2回 | 5,300円 | ★      | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | いづれか2レッスン     |
| 成人フルタイム会員(水泳教室受講可)   |     | 6,500円 | ●      | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ | ★…スクール開講日     |
| 成人デイトタイム会員(水泳教室受講可)  |     | 5,700円 | ○      | ○ | ○ | ○ | △ | △ | ○ | ● 10:00~21:00 |
| 成人ナイトタイム会員(水泳教室受講可)  |     | 4,200円 | ◆      | ◆ | ◆ | ◆ | ◆ | △ | △ | ○ 10:00~17:00 |
| 成人ウィークエンド会員(水泳教室受講可) |     | 3,700円 | △      | △ | △ | △ | ● | ○ | ○ | ◆ 19:30~21:00 |

◇年会費無し。会員登録時のみ「入会登録料」として2,100円をいただきます。

## ○プールプログラム内容

### ●泳法系

| スクール名     | 対象 | 強度  | 難度  | 内容                                    |
|-----------|----|-----|-----|---------------------------------------|
| やさしいスイミング | 成人 | ★   | ☆   | 初心者向けのクラスで、もぐり・顔付け・浮くバタ足、クロール基本の練習です。 |
| やさしいクロール  | 成人 | ★   | ☆   | 伏し浮きができる方、ノーブルクロール呼吸練習、クロールの基本の練習です。  |
| やさしい背泳ぎ   | 成人 | ★   | ☆   | 背面浮きができる方、腕の回し方など背泳ぎの基本の練習です。         |
| やさしい平泳ぎ   | 成人 | ★★  | ☆   | クロール・背泳ぎ25M泳げる方で平泳ぎの基本の練習です。          |
| やさしいバタフライ | 成人 | ★★  | ☆   | クロール・背泳ぎ25M泳げる方でバタフライの基本の練習です。        |
| フィンスイミング  | 成人 | ★★★ | ☆☆  | 四泳法泳げる方の体力向上クラスです。                    |
| 平泳ぎ       | 成人 | ★★★ | ☆☆  | クロール25m以上泳げる方で、平泳ぎの習得を目標に練習します。       |
| 四泳法       | 成人 | ★★★ | ☆☆☆ | クロール25m以上泳げる方のクラスです。個人メドレーを目標に泳ぎます。   |

### ●エクササイズ系

| スクール名    | 対象 | 強度 | 難度 | 内容   |
|----------|----|----|----|--|
| アクアWK&ST | 成人 | ★  | ☆  | 日頃の運動不足解消に！水中でのウォーキングとストレッチを行います。            |
| アクアウォーク  | 成人 | ★  | ☆  | 関節に負担をかけずに、色々な歩き方で水の抵抗を利用したトレーニングをしっかりと行います。 |
| アクアピクス   | 成人 | ★★ | ☆  | 水の浮力と抵抗を使った全身運動を音楽に合わせて楽しく行います。              |
| 脂肪燃焼     | 成人 | ★★ | ☆☆ | 様々な動きで有酸素運動を行い、脂肪燃焼を目的として行います。               |

☆開催日・時間については、「スクールタイムテーブル」をご覧ください。