

◎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 (成人スクール)	週1回	4,200円	★	★	★	★	★	★		いずれか1レッスン
	週2回	5,300円	★	★	★	★	★	★		いずれか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 ★

◎泳法系

スクール名	対象	強度	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と、 背面浮き・背面キック・腕を回す練習です。
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・平泳ぎ25M泳げる方で バタフライの基本の練習です。
浮き浮き四泳法	成人	★★	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ の基本トレーニングを行います。
フィンスイミング	成人	★★★	四泳法泳げる方 体力向上クラスです。
スイスイクロール	成人	★★★★	クロール50M以上泳げる方で、フォーム矯正、 泳力向上クラスです。
スイスイ平泳ぎ	成人	★★★★	平泳ぎ25m以上泳げる方で 50mを目標に練習します。
四泳法	成人	★★★★	四泳法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。
子どもスクールS	幼児	★	顔つけ、水なれからキックで少し進める まで(初心者クラス)
子どもスクールA	低学年 中学年	★	クロールの基礎から息つぎを習得して 50mが泳げるように(中級クラス)
子どもスクールB	中学年 高学年	★★	背泳ぎから平泳ぎ、バタフライを習得して 四泳法トライアルまで(上級クラス)
子どもスクールC	小中学生	★★★★	速く・きれいに泳ぐ練習をします。 参加条件あり。詳しくはコーチスタッフまで。

◎エクササイズ系

スクール名	対象	強度	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、色々な歩行で水の抵抗 を利用したトレーニングをしっかり行います。
アクア・スリム	成人	★★	いろいろな歩き、ステップでスタイルアップ の効果を高めます。
アクア・フィット	成人	★★	音楽に合わせてからだを動かし、 脂肪燃焼・引き締め効果に期待！
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。