

# 有料水泳スクール案内

## ○ 各クラスのご紹介 ○

| レッスン名  | 内容                                                                             | 距離目安                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 初級     | 水慣れ～クロール・背泳ぎ25mを目標<br>水慣れ・浮く・進むからクロール・背泳ぎに進みます。<br>※状況によってバタフライ・平泳ぎの導入練習も行います。 | -                         |
| 中級     | バタフライ・平泳ぎ25mを目標<br>基本練習からクロール・背泳ぎの泳力向上を目指します。                                  | 600～800m<br>前後            |
| 中上級    | 4種目の25mを目標<br>各月、目標種目の復習練習を中心に持久力向上も目指します。                                     | 700～900m<br>前後            |
| 上級     | 100m個人メドレー目標<br>各月、目標種目を中心にフォーム練習を入れながら、持久力向上も目指します。                           | 800～1000m<br>前後           |
| トレーニング | 200m個人メドレー目標<br>各月、目標種目を中心に泳力・技術向上及び4種目での持久力向上を目指します。                          | 1200m<br>～<br>1800m<br>前後 |
| 女性専用有料 | 定員6名 ※初心者の方、大歓迎。<br>会員様もコーチも女性のみでレッスン実施。<br>詳細はフロントにてお問い合わせください。               | 500m前後                    |

## 有料水泳スクール内容 (2025年10月～2026年3月)

|        | 10月         | 11月          | 12月                 | 1月         | 2月          | 3月                  |
|--------|-------------|--------------|---------------------|------------|-------------|---------------------|
| 初級     | クロール        | 背泳ぎ          | クロール<br>背泳ぎ         | クロール       | 背泳ぎ         | クロール<br>背泳ぎ         |
| 中級     | クロール<br>背泳ぎ | 平泳ぎ<br>バタフライ | クロール<br>バタフライ       | 背泳ぎ<br>平泳ぎ | クロール<br>平泳ぎ | 背泳ぎ<br>バタフライ        |
| 中上級    | クロール        | バタフライ        | 持久力<br>例: 50m × 4～6 | 背泳ぎ        | 平泳ぎ         | 持久力<br>例: 50m × 4～6 |
| 上級     | クロール        | バタフライ        | 持久力<br>例: 50m × 6～8 | 背泳ぎ        | 平泳ぎ         | 持久力<br>例: 50m × 6～8 |
| トレーニング | 4種目 & 持久力   |              |                     |            |             |                     |

## ○ 各種ご案内 ○

|        |                                                                                                                       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 料金     | 週1(月4回)2,200円(税込)                                                                                                     |
|        | 週2(月8回)3,300円(税込)                                                                                                     |
|        | 週3(月12回)4,400円(税込)                                                                                                    |
| 定員     | 各クラス10名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。<br>※最小遂行人数2名以上(定員に達しない場合、開講を中止とさせていただきます。)                                              |
| 振替     | 振替レッスン参加希望日の前日までにフロントにて振替をご予約ください。<br>※週1の方は月1回、週2回の方は2回、週3回の方は3回までお取りできます。<br>※祝日の営業時間外にあたるクラスの方は、特別振替にて対応させていただきます。 |
| 休会     | 前月最終営業日までに届出用紙をフロントへ提出してください。<br>休会費 1,650円(税込)/月                                                                     |
| 退会     | 有料レッスンを退会される場合はお手続きが必要になります。<br>スクールを退会する当月の15日までフロントにてお手続きください。<br>15日を過ぎた当月末の手続きは手数料1,650円(税込)いただきます。               |
| クラス変更  | 曜日、時間、クラスを変更する場合は、変更を希望する前月15日までフロントにてお手続きください。[変更料]550円(税込)※2025年5月より改定                                              |
| 追加レッスン | 1ヶ月に1回のみ500円で通常レッスン+1回追加レッスンが受けられます。                                                                                  |

ご不明な点がございましたらフロント又は、お電話にてお問い合わせください。