

【1~2月期/2ヶ月コース】おとなの水泳教室スケジュール

| 曜日 | 開催時間 | クラス名 | 定員 | 担当者 | 実施月 | 実施日 | | | | | 回数 | 料金 |
|----|----------------------|----------------------------------|-----|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|---------|---------|
| 月 | 13:00~14:00 (60分) | 平泳ぎテクニック&スカーリング | 14名 | 釜 貴宏 | 1月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | 全7回 | ¥19,250 |
| | | | | | 2月 | 2日 | 9日 | 23日 | | (税込) | | |
| | 14:05~15:05 (60分) | 楽に泳ぐバタフライ&ドルフィンキックの身体の使い方 | 15名 | 釜 貴宏 | 1月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | 全7回 | ¥19,250 |
| | | | | | 2月 | 2日 | 9日 | 23日 | | (税込) | | |
| | 19:30~21:00 (90分) | マスターズクラス | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉 嵯峨 基 | 1月 | 5日 | 19日 | 26日 | | | 全5回 | ¥19,250 |
| | | | | | 2月 | 2日 | 9日 | | | (税込) | | |
| 火 | 19:30~20:30 (60分) | オープンウォーター&長距離スイム (初心者向けレッスン) | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉 芹澤 匠 | 1月 | 6日 | 13日 | 20日 | | 全6回 | ¥16,500 | |
| | | | | | 2月 | 3日 | 10日 | 24日 | | | (税込) | |
| | 20:40~21:40 (60分) | オープンウォーター/泳ぎ込みクラス (上級者向けレッスン) | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉 芹澤 匠 | 1月 | 6日 | 13日 | 20日 | | 全6回 | ¥16,500 | |
| | | | | | 2月 | 3日 | 10日 | 24日 | | | (税込) | |
| 水 | 19:30~21:00 (90分) | 泳法バタフライ ※個別にアドバイス時間あり | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉 海老原 健太 | 1月 | 21日 | 28日 | | | 全4回 | ¥15,400 | |
| | | | | | 2月 | 4日 | 18日 | | | | (税込) | |
| 木 | 10:00~11:00 (60分) | のんびり2種目 『ラクに・キレイに・スイスイと』 | 10名 | 晴 | 1月 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | | 全8回 | ¥22,000 |
| | | | | | 2月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | | (税込) |
| | 11:25~12:25 (60分) | はじめて、初級クロール | 15名 | 脇森 智志 | 1月 | 8日 | 15日 | 22日 | | 全7回 | ¥19,250 | |
| | | | | | 2月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | | (税込) |
| | 12:30~13:30 (60分) | スキルアップクロール | 15名 | 脇森 智志 | 1月 | 8日 | 15日 | 22日 | | 全7回 | ¥19,250 | |
| | | | | | 2月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | | (税込) |
| | 19:30~20:30 (60分) | 選べる4泳法① | 15名 | 綿野 秀則 | 1月 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | | 全8回 | ¥22,000 |
| | | | | | 2月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | | (税込) |
| | 20:40~21:40 (60分) | 選べる4泳法② | 15名 | 綿野 秀則 | 1月 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | | 全8回 | ¥22,000 |
| | | | | | 2月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | | (税込) |
| 金 | 19:30~20:30 (60分) | スキルアップ平泳ぎ | 15名 | 天満 宏 | 1月 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | | 全8回 | ¥22,000 |
| | | | | | 2月 | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | | | (税込) |
| | 20:40~21:40 (60分) | マスターズ練習&飛び込み ※2/27はタイムトライアル | 15名 | 天満 宏 | 1月 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | | 全8回 | ¥22,000 |
| | | | | | 2月 | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | | | (税込) |
| 土 | 11:30~13:00 (90分) | レベルアップ&マスターズクラス | 16名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉 布施谷 唯 | 1月 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | | 全8回 | ¥30,800 |
| | | | | | 2月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | | | (税込) |
| 日 | 16:55~17:55 (60分) | スキルアップクロール | 15名 | 脇森 智志 | 1月 | 11日 | 18日 | 25日 | | 全7回 | ¥19,250 | |
| | | | | | 2月 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | | | (税込) |
| | 18:00~19:00 (60分) | はじめて、初級クロール | 15名 | 脇森 智志 | 1月 | 11日 | 18日 | 25日 | | 全7回 | ¥19,250 | |
| | | | | | 2月 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | | | (税込) |

【受付】12月20日(土) ※店頭でのお申込み・KITAJIMAQUATICSのみ電話受付も可能

- *各クラス定員に到達し次第、募集を締め切らせていただきます。
 - *お客様の都合でクラスを欠席される場合の返金、クラス振替は致しかねます。
 - *施設利用料金は会員プランに準じて発生致します。(例:都度利用の方は700円が別途かかります)
- インストラクターの都合により一部変更になる場合も御座います。予めご了承ください。
- *単発でのご参加も可能です。
 - *60分は1回¥3,850(税込)、90分は1回¥4,400(税込)

おとなの水泳教室クラス説明(2ヶ月)

◎2ヶ月コース(2026年1月~2月)

| 曜日 | クラス名 | | 担当 | クラス詳細 |
|----|--------------------------------------|---------------------|----------------------------|---|
| 月 | 平泳ぎテクニック&スカーリング | 13:00 ~ 14:00 | 釜貴宏 | レッスン目標:平泳ぎのキックやプルの運動を上手く使いこなす。スカーリングにて水の捉え方の向上を目指します。 対象者:どなたでも |
| | 楽に泳ぐバタフライ&ドルフィンキックの身体の使い方 | 14:05 ~ 15:05 | 釜貴宏 | レッスン目標:泳げない方はバタフライを25m目標。泳げる方はより速く、楽を目指します。ドルフィンキックは背骨を使うドルフィンキックを練習していきます。 対象者:どなたでも |
| | マスターズクラス | 19:30 ~ 21:00 | <KITAIMAQUATICS> 嵯峨 基 | 対象者:25m以上泳げる方 |
| 火 | オープンウォーター&長距離スイム (初心者向けレッスン) | 19:30 ~ 20:30 | <KITAIMAQUATICS> 芹澤 匠 | 対象者:25m以上泳げる方(高校生可) ※OWS(オープンウォータースイミング)とは、海や川・湖といった自然の水の中で行われる長距離水泳競技です。水質、天候、潮汐等、自然条件の影響を受けることから、競泳とは異なる技術や知識が必要とされます。 |
| | オープンウォーター/泳ぎ込みクラス (上級者向けレッスン) | 20:40 ~ 21:40 | <KITAIMAQUATICS> 芹澤 匠 | 対象者:100mを2分10秒ペース以内で長く泳げる18歳以上の大人の方(高校生可) ※OWS(オープンウォータースイミング)とは、海や川・湖といった自然の水の中で行われる長距離水泳競技です。水質、天候、潮汐等、自然条件の影響を受けることから、競泳とは異なる技術や知識が必要とされます。 |
| 水 | 泳法バタフライ ※個別にアドバイス時間あり | 19:30 ~ 21:00 | <KITAIMAQUATICS> 海老原 健太 | 対象者:25m以上泳げる方 |
| 木 | のんびり2種目 『ラクに・キレイに・スイスイと』 | 10:00 ~ 11:00 | 晴 | 対象者:はじめての方・身体が沈んでしまう方・前に進まない方。膝痛や股関節痛などお悩みの方にもオススメです。ご希望の種目で、楽な呼吸・綺麗なフォーム・すいすい進む・スタートなどの練習をします。 |
| | はじめて、初級クロール | 11:25 ~ 12:25 | 脇森 智志 | 対象者:水慣れ・浮き・潜りに抵抗がない方で、クロール25mが未完成の方。基礎から学びたい独学者の方も歓迎。 目標:2ヶ月で現状より1~2レベルのステップアップを目指します。できれば25m完泳を目指しましょう! 運動量:呼吸が苦しくなるまでの距離(5~25m)を12回程度 |
| | スキルアップクロール | 12:30 ~ 13:30 | 脇森 智志 | 対象者:10分間で25mクロールを4回以上泳げる方 目標:200~400mを続けて泳ぐことができるように練習します。腕の動きや体の動きのタイミングを合わせることを意識します。 |
| | 選べる4泳法① | 19:30 ~ 20:30 | 綿野 秀則 | 対象者:初中級者 4泳法の中から選び頂き、身体の使い方・意識をするポイント・楽に呼吸をするために必要な事・平泳ぎ、バタフライで、楽に身体を水面上に上げるコツ・苦手克服・弱点の強化等を、基礎からしっかり習得していくクラスです。基本姿勢や、バランスを確認しながら、基本50メートル単位で泳ぎます。 |
| | 選べる4泳法② | 20:40 ~ 21:40 | 綿野 秀則 | 対象者:初中級者 4泳法の中から選び頂き、身体の使い方・意識をするポイント・楽に呼吸をするために必要な事・平泳ぎ、バタフライで、楽に身体を水面上に上げるコツ・苦手克服・弱点の強化等を、基礎からしっかり習得していくクラスです。基本姿勢や、バランスを確認しながら、基本50メートル単位で泳ぎます。 |
| 金 | スキルアップ平泳ぎ | 19:30 ~20:30 | 天満 宏 | 2か月ごとに種目を変えて泳法をマスターしていくクラス。 |
| | マスターズ練習&飛び込み ※2月27日はタイムトライアルを実施予定 | 20:40 ~21:40 | 天満 宏 | 対象者:4泳法泳げる方。 飛び込み練習を中心にこれからマスターズに出よう、マスターズでもう少しいい成績を出していきたいという方に極意を伝授します。 |
| 土 | レベルアップ&マスターズクラス | 11:30 ~13:00 | <KITAIMAQUATICS> 布施谷 唯 | 対象者:50m×4@1'30を回れる方(高校生可) |
| 日 | スキルアップクロール | 16:55 ~ 17:55 | 脇森 智志 | 対象者:10分間で25mクロールを4回以上泳げる方 目標:200~400mを続けて泳ぐことができるように練習します。腕の動きや体の動きのタイミングを合わせることを意識します。 |
| | はじめて、初級クロール | 18:00 ~ 19:00 | 脇森 智志 | 対象者:水慣れ・浮き・潜りに抵抗のない方で、クロール25mが未完成の方。基礎から学びたい独学者の方も歓迎 目標:2ヶ月で現状より1~2レベルのステップアップを目指します。できれば25m完泳を目指しましょう! 運動量:呼吸が苦しくなるまでの距離(5~25m)を12回程度 |

【1-3月期/3ヶ月コース】 おとなの水泳教室スケジュール

◎ 3ヶ月コース（2026年1月～3月）

| 曜日 | 時間 | クラス名 | 定員 | 担当者 | 開催月 | 開催日 | | | | | 回数 | 料金 |
|----|------------------|----------------------|-----|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----------------|----|
| | | | | | | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | | |
| 月 | 9:30 | 中級 平泳ぎ | 14名 | 嵯峨 基 | 1月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | 全11回 | ¥30,250 (税込) | |
| | 2月 | | | | 2日 | 9日 | 23日 | | | | | |
| | 3月 | | | | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | | | | |
| 火 | 13:00 | 平泳ぎの スキルアップクラス | 15名 | <JSB> 佐藤 久佳 | 1月 | 6日 | 13日 | 20日 | | 全10回 | ¥27,500 (税込) | |
| | 2月 | | | | 3日 | 10日 | 24日 | | | | | |
| | 3月 | | | | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | | | | |
| 火 | 14:00 (13:50) | クロールの スキルアップクラス | 15名 | <JSB> 佐藤 久佳 | 1月 | 6日 | 13日 | 20日 | | 全10回 | ¥27,500 (税込) | |
| | 2月 | | | | 3日 | 10日 | 24日 | | | | | |
| | 3月 | | | | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | | | | |
| 水 | 13:00 | クロールの レベルアップクラス | 15名 | <JSB> 佐藤 淳一 | 1月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 全10回 | ¥27,500 (税込) | |
| | 2月 | | | | 11日 | 18日 | 25日 | | | | | |
| | 3月 | | | | 11日 | 18日 | 25日 | | | | | |
| 水 | 14:00 (13:50) | 個人メドレーの レベルアップクラス | 15名 | <JSB> 佐藤 淳一 | 1月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 全10回 | ¥27,500 (税込) | |
| | 2月 | | | | 11日 | 18日 | 25日 | | | | | |
| | 3月 | | | | 11日 | 18日 | 25日 | | | | | |
| 金 | 13:00 | バタフライの スキルアップクラス | 15名 | <JSB> 佐藤 久佳 | 1月 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 全10回 | ¥27,500 (税込) | |
| | 2月 | | | | 13日 | 20日 | 27日 | | | | | |
| | 3月 | | | | 6日 | 13日 | 20日 | | | | | |
| 金 | 14:00 (13:50) | 背泳ぎの スキルアップクラス | 15名 | <JSB> 佐藤 久佳 | 1月 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | 全10回 | ¥27,500 (税込) | |
| | 2月 | | | | 13日 | 20日 | 27日 | | | | | |
| | 3月 | | | | 6日 | 13日 | 20日 | | | | | |

【受付開始日】12月20日（土） ※店頭でのお申込み

- *各クラス定員に到達し次第、募集を締め切らせていただきます。
- *お客様の都合でクラスを欠席される場合の返金、クラス振替は致しかねます。
- *レッスン参加には別途施設利用料がかかります。
- *インストラクターの都合により一部変更になる場合も御座います。予めご了承ください。
- *単発でのご参加も可能です。¥3,850（税込）/1回

おとなの水泳教室クラス説明(3ヶ月コース)

◎ 3ヶ月コース (2025年1月～3月)

| 曜日 | クラス名 | 時間 | 担当 | クラス詳細 |
|----|------------------|---------------------|----------------|---|
| 月 | 中級平泳ぎ | 中級 平泳ぎ | 嵯峨 基 | 3ヶ月で重要なポイントを絞ってもっと速く、そしてもっと楽に長く泳げるようにするクラスです。 もっと速く泳ぎたい方、楽に長く泳ぎたい方、基本を習ってみたい方におすすめです。 |
| 火 | 平泳ぎのスキルアップクラス | 13:00 ～ 14:00 | <JSB> 佐藤 久佳 | 平泳ぎのスキルアップクラス 練習量の目安：600～800m程度 4泳法が25m程度泳げる方（高校生可） |
| | クロールのスキルアップクラス | 14:00 ～ 15:00 | <JSB> 佐藤 久佳 | クロールのスキルアップクラス 練習量の目安：600～800m程度 4泳法が25m程度泳げる方（高校生可） |
| 水 | クロールのレベルアップクラス | 13:00 ～ 14:00 | <JSB> 佐藤 淳一 | 競技会での目標達成に向け、効果的なトレーニングを実践します。スタート、ターン練習含む。 練習量の目安：1000～1200m程度 4泳法が50m程度泳げる方（高校生可） |
| | 個人メドレーのレベルアップクラス | 14:00 ～ 15:00 | <JSB> 佐藤 淳一 | 競技会での目標達成に向け、効果的なトレーニングを実践します。スタート、ターン練習含む。 練習量の目安：1000～1200m程度 4泳法が50m程度泳げる方（高校生可） |
| 金 | バタフライのスキルアップクラス | 13:00 ～ 14:00 | <JSB> 佐藤 久佳 | 効率の良い身体の使い方を覚え、泳技術の習得・泳力の向上を目指します。 スタート、ターン練習含む。 練習量の目安：600～800m程度 4泳法が25m程度泳げる方（高校生可） |
| | 背泳ぎのスキルアップクラス | 14:00 ～ 15:00 | <JSB> 佐藤 久佳 | 効率の良い身体の使い方を覚え、泳技術の習得・泳力の向上を目指します。 スタート、ターン練習含む。 練習量の目安：600～800m程度 4泳法が25m程度泳げる方（高校生可） |

【受付開始日】12月20日（土） ※店頭での申込み

- * 各クラス定員に到達し次第、募集を締め切らせていただきます。
- * お客様の都合でクラスを欠席される場合の返金、クラス振替は致しかねます。
- * レッスン参加には別途施設利用料がかかります。
- * インストラクターの都合により一部変更になる場合も御座います。予めご了承ください。
- * 単発でのご参加も可能です。¥3,850（税込）/1回口