

# 【6月15日更新】おとなの水泳教室 (7月スタート)

## NEW! 3ヶ月コース(2017年7月～9月末)

曜日	時間	クラス名	定員	担当	実施予定日	回数	料金
月	19:00～20:00	クロール泳法	16名	葦本 康隆 +サポーターインストラクター	7月3・10・17・24・31日	全12回	¥32,400 (税込)
	20:10～21:10	4泳法中級	8名		8月7・14・21日		
		4泳法上級	8名		9月4・11・18・25日 ■7/17・9/18は祝日の為 19:00～のみ実施		
火	19:00～20:00	平泳ぎ泳法	16名	細川 大輔 +サポーターインストラクター	7月4・18・25日	全11回	¥29,700 (税込)
	20:10～21:10	4泳法スキルアップ&スタート	16名		8月1・8・15・22日 9月5・12・19・26日		
水	9:20～10:10	飛び込み&ターン ～4種目のドリル練習も展開～	16名	<JSB>佐藤 淳一	7月5・19・26日 8月9・23日 9月6・13・20・27日	全9回	¥24,300 (税込)
	13:00～14:00	平泳ぎ泳法	8名	寒河江 健太 葦本 康隆	7月5・19・26日 8月2・16・23・30日 9月6・13・20・27日	全11回	¥29,700 (税込)
		バタフライ泳法	8名			全11回	¥29,700 (税込)
	14:10～15:10	クロール泳法	8名	寒河江 健太 葦本 康隆	7月5・19・26日 8月2・16・23・30日 9月6・13・20・27日	全11回	¥29,700 (税込)
		4泳法スキルアップ	8名			全11回	¥29,700 (税込)
	19:00～20:00	バタフライ泳法	16名	早坂 勝也 +サポーターインストラクター	7月5・19・26日 8月2・9・16・23・30日 9月6・13・20・27日	全12回	¥32,400 (税込)
	20:10～21:10	4泳法中級	8名			全12回	¥32,400 (税込)
		4泳法上級	8名				
	木	13:00～14:00	フインスイミング	8名	布施谷 唯 古金 源太 ※フインは各自ご持参ください	7月6・20・27日 8月3・17・24・31日 9月7・21・28日	全10回
平泳ぎ泳法			8名				
14:10～15:10		初級クロール	8名	古金 源太 布施谷 唯	7月6・20・27日 8月3・17・24・31日 9月7・21・28日	全10回	¥27,000 (税込)
		泳法&スタート&ターン	8名				
20:00～21:00		初級長距離クロール	16名	青田 梨奈 +サポーターインストラクター	7月6・20・27日 8月3・10・17・24・31日 9月7・21・28日	全11回	¥29,700 (税込)
21:10～22:10	中級長距離クロールステップアップ	16名	全11回			¥29,700 (税込)	
金	9:20～10:10	背泳ぎ ～バサロ・スタート・ターンをマスターしよう～	16名	<JSB>佐藤 淳一 ※フインは各自ご持参ください	7月7・14・21・28日 8月11・25日 9月8・15・22・29日	全10回	¥27,000 (税込)
土	17:50～18:50	背泳ぎ&平泳ぎ中級クラス ～スタートとターンもスキルアップ～	16名	<JSB>佐藤 久佳	7月1・15・22・29日 8月26日 9月2・9・16・30日	全9回	¥24,300 (税込)
	19:00～20:00	背泳ぎ&平泳ぎ上級クラス ～スタートとターンも極めよう～	16名			全9回	¥24,300 (税込)

## NEW! 2ヶ月コース(2017年7月～8月末)

月	9:15～9:55	飛び込み&ターン	9名	森 隆弘	7月10・17・24・31日 8月14日	全5回	¥13,500 (税込)
	10:00～10:40	飛び込み&ターン	9名			全5回	¥13,500 (税込)
	10:45～11:45	初級平泳ぎ&入門バタフライ	16名	釜 貴宏	7月3・10・17・24・31日 8月7・21日	全7回	¥18,900 (税込)
	11:50～12:50	平泳ぎ&バタフライ ～スタート&体重移動～	16名			全7回	¥18,900 (税込)
	13:30～14:30	楽に速くクロール・バタフライ	20名	阿部 太輔	7月3・10・17・24日 8月7・21日	全6回	¥16,200 (税込)
14:40～15:40	個人メドレーが泳げるようになる ・飛び込み&ターン	20名	全6回			¥16,200 (税込)	
金	13:15～14:15	(初級)背泳ぎ・自由形 (背泳ぎ～7/21・自由形～8/18・まとめ8/25)	16名	森 隆弘	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日	全7回	¥18,900 (税込)
	14:25～15:25	(中級)背泳ぎ・自由形 (背泳ぎ～7/21・自由形～8/18・まとめ8/25)	16名			全7回	¥18,900 (税込)
	20:00～21:00	クロール&バタフライ	16名	天満 宏	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日	全7回	¥18,900 (税込)
	21:10～22:10	マスターズスイム&飛び込み	16名			全7回	¥18,900 (税込)

## NEW! 1ヶ月コース(2017年7月末)

日	17:30～18:30	初級クロール ～ストローク修正～	16名	脇森 智志	7月9・16・23・30日	全4回	¥10,800 (税込)
---	-------------	---------------------	-----	-------	---------------	-----	-----------------

【受付】6月22日(木)9:00～\*店頭予約開始。6月23日(金)9:00～\*電話予約開始。

※6月22日(木)9:00～予約のみ受付 10:00～入金開始

【料金お支払い期間】6月28日(水)迄\*期間中に入金確認がとれない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

(上記まとめ払い料金は、早期ご予約・ご入金者様へのお得な割引料金になります。)

\*やむを得ずお支払い期間が過ぎてしまう場合は、店舗まで必ずご一報頂く様お願い致します。

- \* クラス開講後のお申込みの場合は都度利用料金3,780円×参加回数の費用が発生いたします。
- \* 各クラス、先着順に店頭予約を承り定員に到達し次第、募集を締め切らせて頂きます。
- \* お客様のご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600円が別途かかります)
- \* 開催日程につきましては何らかの諸事情により変更になる場合も御座います。

都度利用(¥3,780)もできます! \*満員クラスは受講いただけません。

# 【5月15日更新】おとなの水泳教室 (6月スタート)

## 3ヶ月コース(2017年4月～6月末)

曜日	時間	クラス名	定員	担当	実施予定日	回数	料金
月	19:00～20:00	背泳ぎ泳法	16名	葦本 康隆 +サポートインストラクター	4月17・24日 5月1・8・15・22・29日 6月5・12・26日	全10回	¥27,000 (税込)
	20:10～21:10	4泳法中級	8名			全10回	¥27,000 (税込)
		4泳法上級	8名				
火	19:00～20:00	バタフライ泳法	16名	細川 大輔 +サポートインストラクター	4月4・18・25日 5月2・9・16・30日 6月6・13日	全9回	¥24,300 (税込)
	20:10～21:10	4泳法スキルアップ&スタート	16名			全9回	¥24,300 (税込)
水	9:20～10:10	飛び込み&ターン ～巧みな身体の使い方を学ぶ～	16名	<JSB>佐藤 淳一	4月5・19・26日 5月3・10・17・31日 6月7・14・21・28日	全11回	¥29,700 (税込)
	13:00～14:00	背泳ぎ泳法	8名	寒河江 健太 葦本 康隆	4月5・19・26日 5月3・10・17・31日 6月7・14・21・28日	全11回	¥29,700 (税込)
		バタフライ泳法	8名			全11回	¥29,700 (税込)
	14:10～15:10	平泳ぎ泳法	8名	寒河江 健太 葦本 康隆	4月5・19・26日 5月3・10・17・31日 6月7・14・21・28日	全11回	¥29,700 (税込)
		4泳法スキルアップ	8名			全11回	¥29,700 (税込)
	19:00～20:00	平泳ぎ泳法	16名	早坂 勝也 +サポートインストラクター	4月5・19・26日 5月3・10・17・31日 6月7・14・21・28日 ■5/3は祝日の為 19:00～のみ実施	全11回	¥29,700 (税込)
	20:10～21:10	4泳法中級	8名			全10回	¥27,000 (税込)
4泳法上級		8名					
木	13:00～14:00	フィンスイミング	8名	古金 源太 布施谷 唯 ※フィンは各自ご持参ください	4月6・13・20・27日 5月4・11・18・25日 6月1・8・15・22・29日	全13回	¥35,100 (税込)
		平泳ぎ泳法	8名				
	14:10～15:10	初級クロール	8名	古金 源太 布施谷 唯	4月6・13・20・27日 5月4・11・18・25日 6月1・8・15・22・29日	全13回	¥35,100 (税込)
		4泳法スキルアップ	8名				
	20:00～21:00	初級長距離クロール	16名	青田 梨奈 +サポートインストラクター	4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22・29日	全12回	¥32,400 (税込)
21:10～22:10	中級長距離クロールステップアップ	16名	全12回				
金	9:20～10:10	クロール&背泳ぎ初級 ～よりキレイに、より上手に～	16名	<JSB>佐藤 淳一	4月7・14・21・28日 5月5・12・19・26日 6月2・9・16・23・30日	全13回	¥35,100 (税込)
土	17:50～18:50	オリンピックメダリストによる クロール&バタフライ&飛び込み(中級)	16名	<JSB>佐藤 久佳	4月1・8・15・22・29日 5月6・13・20日 6月10・17日	全10回	¥27,000 (税込)
	19:00～20:00	オリンピックメダリストによる クロール&バタフライ&飛び込み(上級)	16名			全10回	¥27,000 (税込)

## 2ヶ月コース(2017年5月～6月末)

月	9:15～9:55	飛び込み&ターン	9名	森 隆弘	5月8・15・22・29日 6月5・12・26日	全7回	¥18,900 (税込)
	10:00～10:40	飛び込み&ターン	9名			全7回	¥18,900 (税込)
	10:45～11:45	初級平泳ぎ&入門バタフライ	16名	釜 貴宏	5月8・22・29日 6月5・12・26日	全6回	¥16,200 (税込)
	11:50～12:50	平泳ぎ&バタフライ ～スタート&体重移動～	16名			全6回	¥16,200 (税込)
	13:30～14:30	クロール&背泳ぎ ～1ストロークで進む距離を増やす～	20名	阿部 太輔	5月1・8・15・22・29日 6月5・12・26日	全8回	¥21,600 (税込)
14:40～15:40	飛び込み&4泳法 ～速くなるドリル練習～	20名	全8回			¥21,600 (税込)	
金	13:15～14:15	(初級)5月バタフライ・6月平泳ぎ (6月2日バタフライ)	16名	森 隆弘	5月5・12・19日 6月2・9・16・23・30日	全8回	¥21,600 (税込)
	14:25～15:25	(中級)5月バタフライ・6月平泳ぎ (6月2日バタフライ)	16名			全8回	¥21,600 (税込)
	20:00～21:00	クロール&平泳ぎ	16名	天満 宏	5月12・19・26日 6月2・16・23・30日 ■6/9休みの修正になっています。	全7回	¥18,900 (税込)
	21:10～22:10	マスターズスイム&飛び込み	16名			全7回	¥18,900 (税込)

## NEW! 1ヶ月コース(2017年6月末)

日	17:30～18:30	初級クロール ～ステップアップ～	16名	脇森 智志	6月4・11・18・25日	全4回	¥10,800 (税込)
---	-------------	---------------------	-----	-------	---------------	-----	-----------------

【受付】5月25日(木)9:00～\*店頭予約開始。5月26日(金)9:00～\*電話予約開始。

※5月25日(木)9:00～予約のみ受付 10:00～入金開始

【料金お支払い期間】5月29日(月)迄\*期間中に入金確認がとれない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

(上記まとめ払い料金は、早期ご予約・ご入金者様へのお得な割引料金になります。)

\*やむを得ずお支払い期間が過ぎてしまう場合は、店舗まで必ずご一報頂くようお願い致します。

- \* クラス開講後のお申込みの場合は都度利用料金3,780円×参加回数の費用が発生いたします。
- \* 各クラス、先着順に店頭予約を承り定員に到達し次第、募集を締め切らせて頂きます。
- \* お客様のご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600円が別途かかります)
- \* 開催日程につきましては何らかの諸事情により変更になる場合も御座います。

都度利用(¥3,780)もできます! \*満員クラスは受講いただけません。

# ク ラ ス 詳 細

## 【3ヶ月クラス】

- ①泳法クラス（受講条件：18歳以上で25m以上泳げる方）  
目的：4泳法を25m泳げるようになる。3ヶ月クールで4泳法を1年通じて指導。  
練習量の目安：500m程度（目的や時期によって異なります。）
- ②4泳法中級マスターズクラス（受講条件：18歳以上で4泳法を25m以上泳げる）  
目的：キレイなフォームで4泳法を50m以上泳げるようになる。  
練習量の目安：1500m程度（目的や時期によって異なります。※飛び込み有り）
- ③4泳法上級マスターズクラス（受講条件：18歳以上で50mを4泳法全て1分以内で泳げる方）  
目的：大会や目標タイム達成に向けての練習メニューを組み立てます。  
練習量の目安：2000m程度（目的や時期によって異なります。※飛び込み有り）
- ④4泳法スキルアップ&スタートクラス（受講条件：18歳以上で4泳法を25m以上泳げる）  
目的：4泳法の技術、泳力の向上&スタート練習をメインに指導します。  
練習量の目安：1000~1500m（目的や時期によって異なります。）
- ⑤飛び込み&ターン~4種類のドリル練習も展開~（受講条件：18歳以上で飛び込み経験者、4泳法25m程度泳げる方）  
目的：飛び込みとターンの基礎動作の確認、泳技術の習得・向上を目指します。  
練習量の目安：400~600m程度（目的や時期によって異なります。）
- ⑥初級長距離クロールクラス（受講条件：18歳以上で50m以上連続で泳げる方）  
目的：自由形のフォーム改善と楽に長い距離を泳げるようになることを目指します。タイムアップを目指すクラス。  
練習量の目安：700~1000m程度（目的や時期によって異なります。）
- ⑦中級長距離クロールステップアップクラス  
受講条件：18歳以上で400m以上連続して泳げる方  
目的：クロールの基礎技術や心肺機能の向上を目指して、長い距離を楽に泳げるようになる事を目的としたマスターズ練習。  
練習量の目安：1000m以上（目的や時期によって異なります。）
- ⑧初級クロールクラス（受講条件：18歳以上で顔が水につけられる方から25mクロールが泳げる方まで）  
目的：浮き方、呼吸方法を中心に、手足の動かし方など、ポイントを絞ってレッスンをすすめます。25mクロール完泳を目指します。  
練習量の目安：300~400m程度（目的や時期によって異なります。）
- ⑨泳法&スタート&ターンクラス（受講条件：18歳以上で4泳法25m泳げる方）  
目的：キレイなフォームで4泳法泳げるようにする。スタート、ターンの正しい動作を学ぶ。  
練習量の目安：1000~1500m程度（目的や時期によって異なります。）
- ⑩4泳法スキルアップクラス（受講条件：18歳以上4泳法25m以上泳げる方）  
目的：4泳法の技術向上、泳力アップに繋がるドリル練習を覚えながら、スキルアップしていきます。  
※レッスン時にフィンを使用する事も可能です。フィンは各自ご持参ください。  
練習量の目安：600~1500m程度（目的や時期により異なります。）
- ⑪フィンスイミングクラス（受講条件：18歳以上でクロール25m以上泳げる方）  
目的：気持ちよく泳ぐ楽しさを知り、素足で泳ぐのと比べて『速さ』を体感する。初心者の方でも楽しく泳ぎます。  
※レッスン時にフィンを使用するクラスのため、フィンは各自ご持参ください。
- ⑫背泳ぎ~バカ・スタート・ターンもマスターしよう！~（18歳以上で背泳ぎが25m程度泳げる方、フィンをご持参ください）  
目的：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。  
練習量の目安：600~800m程度（目的や時期により異なります。）
- ⑬背泳ぎ&平泳ぎ中級クラス~スタートとターンもスキルアップ~  
受講条件：18歳以上で飛び込み経験者、背泳ぎと平泳ぎが50m程度泳げる方  
目的：より効果的に推進力を発揮できる泳技術の習得・泳力の向上を目指します。  
練習量の目安：800~1000m程度（目的や時期により異なります。）
- ⑭背泳ぎ&平泳ぎ上級クラス~スタートとターンも極めよう~  
受講条件：18歳以上で飛び込み経験者、背泳ぎと平泳ぎが50m以上泳げる方  
目的：競技会での目標達成に向けて、ドリル練習を中心に、効果的にトレーニングを実施します。  
練習量の目安：1000~1200m程度（目的や時期により異なります。）

## 【2ヶ月クラス】

- ①飛び込み&ターン（受講条件：18歳以上で飛込経験者、競技大会参加経験のある方、個人メドレーで100m泳げる方など）  
目的：飛び込みの基本とターンの細かいテクニック練習に重点をおいて、スキルUPを目指すクラス。  
練習量の目安：クラスにてご確認ください。
- ②初級平泳ぎ&入門バタフライ（受講条件：18歳以上で平泳ぎとバタフライを15m程度泳げる方）  
目的：泳法の腕の使い方や呼吸、キックなど基本動作を練習して泳法を習得する入門クラス。  
練習量の目安：クラスにてご確認ください。
- ③平泳ぎ&バタフライ~スタート&体重移動~（受講条件：18歳以上で平泳ぎとバタフライで50m程度泳げる方）  
目的：平泳ぎやバタフライのスタートや体重移動の練習して泳法のスキルUPを目指すクラス。  
練習量の目安：クラスにてご確認ください。
- ④楽に速くクロール・バタフライ（受講条件：18歳以上でクロールとバタフライが25m程度泳げる方）  
目的：基礎技術からステップアップし、日常的に泳ぐ基礎スピードを上げることを目的とします。  
練習量の目安：クラスにてご確認ください。
- ⑤個人メドレーが泳げるようになる・飛び込み&ターン（受講条件：18歳以上で4泳法が25m以上泳げる方）  
目的：100個人メドレーを目標に、各種目を1種ごとにレッスンします。また飛び込みと個人メドレーに対するターン練習も実施。  
練習量の目安：クラスにてご確認ください。
- ⑥(初級)背泳ぎ・自由形（受講条件：18歳以上で背泳ぎとクロールが15m程度泳げる方）  
目的：背泳ぎとクロールの細かいテクニックを練習しスキルUPを目指します。  
練習量の目安：クラスにてご確認ください。
- ⑦(中級)背泳ぎ・自由形（受講条件：18歳以上で背泳ぎとクロールが50m程度泳げる方）  
目的：背泳ぎとクロールの細かい応用とテクニックを練習しスキルUPを目指します。  
練習量の目安：クラスにてご確認ください。
- ①クロール&バタフライ（受講条件：18歳以上でクロール、バタフライ25m程度泳げる方）  
目的：泳法の腕の使い方や呼吸、キックなどのコンビネーションを練習するスキルアップクラスです。  
練習量の目安：クラスにてご確認ください。
- ②マスターズスイム&飛び込み（受講条件：18歳以上で飛び込みを覚えたい・大会での実践出来るスキルをマスターしたい方など）  
目的：レースで使える細かいテクニックと飛び込みのテクニック練習に重点をおいて、スキルUPを目指すクラス。  
練習量の目安：クラスにてご確認ください。

## 【1ヶ月レッスン】

- ①初級クロール~ストローク修正~（受講条件：18歳以上でクロールを練習し始めた方、自己流で練習してる方）  
目的：浮く事から始めて、腕の回し方、体の動かし方を練習し、呼吸なしクロールを正しいフォームで泳げるように目指す。