

成人スクール タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30				10:15~11:15			
11:00				膝・腰機能 改善スクール (小池)			10:50~11:50
11:30	11:30~12:30						中上級 (溝井)
12:00	初級(尾引) 中級(溝井)	12:20~13:20		11:30~12:30	休館日		
12:30		初心者(本庄) 中級(尾引)	12:30~13:30	中級(相良) 中上級(小池)			
13:00			初級(尾引) 上級(大竹)				
13:30		13:30~14:30					
14:00		中上級(金森) 上級(小池)					
14:30							
15:00							
15:30	15:30~16:30						
16:00	膝・腰機能 改善スクール (溝井)						
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:20~20:20		19:15~20:15			19:20~20:20	
19:30	中級 (溝井)	19:40~20:40	上級 (溝井)			上級 (小池)	
20:00		初級(小池) 中上級(溝井)		20:10~21:10			
20:30				初級 (阿部)			
21:00							
21:30							

各クラスのご案内

クラス	練習内容
初心者	水慣れ~クロール手回し・背泳ぎのキックを目指します。
初級	クロール・背泳ぎの完泳を目指します。
中級	クロール・背泳ぎのレベルアップ、平泳ぎの習得を目指します。
中上級	クロール~平泳ぎのレベルアップ、バタフライの習得を目指します。
上級	4泳法のさらなるレベルアップを目指します。
膝イタ 腰イタ改善	膝の痛みや、腰の痛みの改善を目指します。

料金のご案内

- 週1回 月4回コース
6,156円(税込)
- 週2回 月8回コース
7,776円(税込)
- 膝腰機能改善コース
7,236円(税込)
(月4回のみ)