

通年制教室 参加者募集中!!

通年教室へご入会のお申込みは直接窓口にて受付いたします。

随時教室の体験を受付しております！

電話又は窓口にてお問い合わせください！ ☎ 022-252-1186

子ども水泳

幼児から中学生まで参加できるプール教室です。子どもたちの泳力に応じたクラスを分けた指導により、丁寧に水泳の指導をいたします。



成人水泳

泳げるようになりたい方や健康促進、運動不足解消にもオススメの教室がもりだくさんです！



子ども教室泳力(認定項目)対応表

| 級 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 4S | 3 | 3S | 2 | 2S | 1 | M5 | M4 | M3 | M2 | M1 |
|------|--------------|----------|-----------|-------------------|--------------------|------------|---------------|-------------|-------------------|------------|-------------------|------------|---------------------|--------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 練習項目 | 顔つけ 5秒 | 潜り 5秒 | けのび 5秒 | グライド キック 5m | 面かぶり クロール 7m | クロール 7m | クロール 12.5m | クロール 25m | 背泳ぎ キック 25m | 背泳ぎ 25m | 平泳ぎ キック 25m | 平泳ぎ 25m | バタフライ キック 25m | バタフライ 25m | 100m 個人対レー | クロール 背泳ぎ 各50m タイム | 平泳ぎ バタフライ 各50m タイム | 100m 個人対レー タイム | 100m 個人対レー タイム | 200m 個人対レー タイム |
| 幼児 | 幼児水泳 | | | | | | | | | | | | | | ↑※Master級の各合格タイムは受付にお問い合わせください | | | | | |
| 小学生 | 小学生水泳 A | | | | | | | | | | 小学生水泳 B | | | | | | | | | |
| 小中学生 | 小・中学生マスターコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※上記基準はお子様4種目泳げるようになるまでの過程・到達目標であり、優劣を決めるものではありません。

| 教室料金 について ※必ずお読みください | 回数/月 | 1回/月 | 2回/月 | 3回/月 | 4回/月 | 5回/月 |
|----------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 金額(税込) | 1,400円 | 2,800円 | 4,200円 | 5,600円 | 7,000円 |

◆年間カレンダーの開催回数分、毎月月謝を納入していただけます。※出席回数分のみではございません。
◆お支払いは月末までに翌月分の料金を券売機にて現金で納入していただけます。※その他手続きも月末までお願いいたします。
◆お客様都合での欠席は、振替制度(条件付き)をご利用いただけます。詳しくは窓口にてお問い合わせください。

※掲載教室は、現時点での実施予定の教室であり、予告なく変更となる場合がございます。詳細は受付にお問い合わせください

振替制度もアプリでラクラク♪

- ◆教室を欠席した場合、同教室の他曜日に振替ができます。当日の急な欠席分も振替が可能です！(※当日中にアプリで欠席の入力が必要です。)
- ◆欠席した月、または翌月に振替が可能です。(※一部の月を除く。)
- ◆月3回まで振替が可能です。
- ◆振替の予約もアプリで簡単に予約が取れます。

☆追加予約も可能☆

- ◆「もう一回やりたい！」にお応えします！
- ◆前日までのご予約で、普段通っていない教室へ簡単にご参加いただけます。(空いている教室に限り、予約が可能です。)
- ◆参加日当日に1回分1,400円をお支払いいただけます。

☆イベント情報もりだくさん☆

- ◆毎月たくさんのイベントを企画しております！
- ◆イベント情報はHPへ掲載しております。QRコードよりご確認ください！



令和6年度 通年教室参加者募集中

| 月額金額一覧表 | 時間 | 1回/月 | 2回/月 | 3回/月 | 4回/月 | 5回/月 |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 金額(税込) | 60分間教室 | 1,400円 | 2,800円 | 4,200円 | 5,600円 | 7,000円 |

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 対象 | 対応級 | 定員 | 内容 |
|---------|----------|-------------|---------------------------------|-------|------|---|
| 幼児水泳 | 月～金のいずれか | 15:30～16:30 | 4歳以上の未就学児 ※入会月に年齢が達していること | 12～7 | 各25名 | 水が大好きなお子様は、級認定基準表をもとに泳力の向上を目指します。 水が怖い・水が苦手なお子様も指導員と一緒に、楽しく練習し「できた」を増やします。 |
| | 土 | 11:00～12:00 | | | | |
| | | 13:00～14:00 | | | | |
| 小学生水泳A | 月～金のいずれか | 16:30～17:30 | 小学生・中学生 (水慣れ・クロール・背泳ぎ習得まで) | 12～4S | 各40名 | 水が大好きなお子様は、級認定基準表をもとに泳力の向上を目指します。 水が怖い・水が苦手なお子様も指導員と一緒に、楽しく練習し「できた」を増やします。 |
| | 土 | 10:00～11:00 | | | | |
| | | 14:00～15:00 | | | | |
| | | 15:00～16:00 | | | | |
| 小学生水泳B | 月～金のいずれか | 17:30～18:30 | 小学生・中学生 (クロール呼吸動作～バタフライ習得まで) | 6～2S | 各15名 | クロールの呼吸動作から完泳、背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目指すお子様を対象として練習いたします。 (1コースにて実施) |
| | 土 | 9:00～10:00 | | | | |
| | | 16:00～17:00 | | | | |
| マスターコース | 月～金のいずれか | 17:30～18:30 | 小学生・中学生 (4泳法完泳以上) | 1級以上 | 各15名 | 4泳法の完成、競泳、個人メドレーの泳ぎと知識を身につける練習をいたします。 (2コースにて実施) |
| | 土 | 9:00～10:00 | | | | |
| | | 16:00～17:00 | | | | |

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 対象 | 定員 | 内容 | | |
|------------|---------------|-------------|---|---------|--|---|------------------------------------|
| 水泳 | 成人水泳 初級・中級 | 月 | 10:00～11:00 | 高校生相当以上 | 各20名 | 水泳が初めての方から4泳法の習得まで、幅広く泳法指導いたします。 | |
| | | 木 | | | | | |
| | 成人水泳 初級 | 月 | 18:30～19:30 | | 各10名 | 各10名 | 水泳が初めての方からクロールの呼吸動作習得・背泳ぎの基本を行います。 |
| | | 水 | | | | | |
| | 成人水泳 初心者 | 水 | 10:00～11:00 | | | 個人メドレーの取得を目指し、競泳の知識と泳ぎを身につけるための練習を行います。 | |
| | 成人水泳 上級 | 金 | 10:00～11:00 | | | | |
| | 成人水泳 4泳法 | 金 | 11:00～12:00 | | | 4泳法を基礎から習得していきます。 | |
| 成人水泳 中上級 | 金 | 18:30～19:30 | クロールの呼吸ができる方を対象に、4泳法の習得と個人メドレーの完成を目指します。 | | | | |
| ウォーキング&スイム | 水 | 18:30～19:30 | 水の特性を活かしながら効率よくウォーキングを行い、4泳法の習得も目指します。 | | | | |
| 水中運動 | 膝痛 腰痛 水中運動 | 月 | 11:30～12:30 | 各20名 | 水中ストレッチや筋力強化を行い、膝痛や腰痛などの症状改善を目指します。 | | |
| | | 木 | | | | | |
| | ウォーキング&エクササイズ | 月 | 13:00～14:00 | | 水中ウォーキングのプログラムと様々な水中運動を融合させたハイブリットな教室です。 | | |
| | | 木 | | | | | |
| 水中ウォーキング | 水 | 11:00～12:00 | 筋力強化・柔軟性アップ・バランス感覚を養うのに最適!泳げない方でも安心してご参加いただけます。 | | | | |

★令和6年度 教室開催日程のお知らせ★

下記日程にて今年度の教室を開催いたします。日程をご確認の上、ご参加ください。

| 4月 | | 振替可能月：4・5月 | | | | |
|----|----|------------|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |
| 回数 | 4回 | 5回 | 4回 | 4回 | 4回 | 4回 |

| 5月 | | 振替可能月：5・6月 | | | | |
|----|----|------------|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 回数 | 4回 | 4回 | 5回 | 5回 | 4回 | 3回 |

| 6月 | | 振替可能月：6・7月 | | | | |
|----|----|------------|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |
| 回数 | 4回 | 4回 | 3回 | 4回 | 4回 | 5回 |

| 7月 | | 振替可能月：7・8月 | | | | |
|----|----|------------|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 回数 | 5回 | 5回 | 5回 | 4回 | 4回 | 4回 |

| 8月 | | 振替可能月：8・9月 | | | | |
|----|----|------------|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 回数 | 3回 | 3回 | 3回 | 4回 | 4回 | 4回 |

| 9月 | | 振替可能月：9・10月 | | | | |
|----|----|-------------|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |
| 回数 | 5回 | 4回 | 4回 | 4回 | 4回 | 4回 |

| 10月 | | 振替可能月：10・11月 | | | | |
|-----|----|--------------|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 回数 | 3回 | 4回 | 4回 | 4回 | 3回 | 4回 |


| 11月 | | 振替可能月：11・12月 | | | | |
|-----|----|--------------|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 回数 | 4回 | 4回 | 4回 | 4回 | 5回 | 5回 |

| 12月 | | 振替可能月：12・1月 | | | | |
|-----|----|-------------|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| 回数 | 4回 | 4回 | 4回 | 4回 | 4回 | 3回 |


| 1月 | | 振替可能月：1・2月 | | | | |
|----|----|------------|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 回数 | 4回 | 4回 | 4回 | 4回 | 4回 | 3回 |

| 2月 | | 振替可能月：2・3月 | | | | |
|----|----|------------|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 回数 | 4回 | 3回 | 4回 | 4回 | 4回 | 4回 |

| 3月 | | 振替可能月：3月のみ | | | | |
|----|----|------------|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |
| 回数 | 4回 | 4回 | 4回 | 3回 | 4回 | 5回 |

 日曜・祝日・休館日等により教室実施はいたしません。

※急遽予定を変更する場合がございます。予めご了承ください。

 子ども水泳教室での認定日(テスト)です。

白字 補講対象日 … 教室はございませんが、年度末まで振替が取れる対象日となっております。

| 月謝金額一覧表 | 1回/月 | 2回/月 | 3回/月 | 4回/月 | 5回/月 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 子ども・成人教室 | 1,400円 | 2,800円 | 4,200円 | 5,600円 | 7,000円 |