

大人スイム受講生募集!

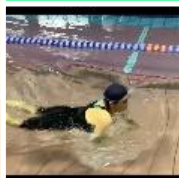
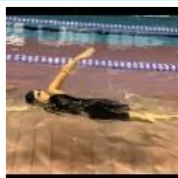


水曜初心

・まだ水に慣れていない方から、バタ足などの基本的な動作を丁寧に習得していきます。最終的には25mクロールと背泳ぎの完泳を目指します。

金曜初級

・クロールと背泳ぎの基礎ができている方は、さらにターン動作も練習し、最終的には50mのクロールと背泳ぎの完泳を目指します。



月曜中級

・クロールと背泳ぎに慣れた方は、平泳ぎとバタフライを練習していきます。難しいと思われませんが、ぜひ挑戦してみましよう。

木曜上級

・4泳法を習得したら、それぞれの泳ぎを連続で泳いだり、より速く泳げるように技術や体力を向上させましよう。



LINEお友だち登録はこちら▼▼▼

施設公式LINEにお友達登録すると、最新情報をチェックできます! お得なクーポンも配信されるかも! ?



シェイプアップファイト開講!

shape-up-fight
shape-up-fight
shape-up-fight
shape-up-fight

ボクシングの動作を取り入れたエクササイズ
水曜日11:30~12:30 定員10名 料金:6,000円
※入金をもって申込完了、原則返金不可

Instagram更新中!

お知らせやレッスンの動画など、お役に立てる情報がたくさん!

\ Follow me /
Instagram



第2期スクールのご案内

※レッスンスケジュールや各スクールの要綱はHPをご確認ください。
※別途保険料が必要になります。

キッズスイミング(年少~中学生)

全8回 7,000円(税込)

泳ぎの基礎を練習していきます。レベルに応じて級があり、対応クラスが分けられています。

選手・育成スイミング(小学生~大学生)

全32回 20,000円(税込)

県大会を目指す学生を対象に、より細やかな指導でタイムアップを目指すクラスです。

大人スイミング(高校生~一般)

全8回 7,800円(税込)

初めて水泳をはじめる方から4泳法までを泳力ごとにクラス分けし、きめ細かく指導します。

土曜日の水泳教室(年少~年長)

1回 1,000円(税込)

まだ水に慣れていない小さなお子様向けの教室です。(年少~年長)事前予約をお願いします。

シニア向け健康教室(65歳以上)

全8回 4,600円(税込)

ストレッチや筋力トレーニングの体操をわかりやすく解説しながら行います。楽しい脳トレで認知症も予防しましょう!

トレーニング教室(18歳以上)

全8回 4,600円(税込)

トレーニング経験の少ない方を対象とした教室で、基礎的なトレーニングの方法や、健康づくり、ダイエットの方法なども指導します。

フィットネススクール(中学生以上)

全8回 6,000円(税込)

有料のスタジオレッスンプログラム。ZUMBA、ピラティス、ヨガなど。

運動能力養成塾(年長~小学生4年生)

全8回 5,600円(税込)

幅広い運動能力を身につけながら、みんなで一緒に体を動かすことで、走る、投げる、跳ぶなどの基礎的な運動能力の向上を目指します

新規入会の方は、申込期間をご確認の上、申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えて窓口へご応募ください。