


3ヶ月コース

2025年1-3月期 『おとなの水泳教室』

火	時間	クラス名	定員
	13:00~14:00 (13:00~13:50)	平泳ぎのスキルアップクラス	15名
	担当	実施予定日	回数
	〈JSB〉佐藤 久佳	1月7日・14日・21日・28日	全10回
	料金	2月4日・11日・25日	
	27,500円 (税込)	3月4日・18日・25日	
	クラス説明		
	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）		

火	時間	クラス名	定員
	14:00~15:00 (14:00~14:50)	クロールのスキルアップクラス	15名
	担当	実施予定日	回数
	〈JSB〉佐藤 久佳	1月7日・14日・21日・28日	全10回
	料金	2月4日・11日・25日	
	27,500円 (税込)	3月4日・18日・25日	
	クラス説明		
	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	時間	クラス名	定員
	13:00~14:00 (13:00~13:50)	クロールのレベルアップクラス	15名
	担当	実施予定日	回数
	〈JSB〉佐藤 淳一	1月6日・13日・20日・27日	全10回
	料金	2月3日・10日・24日	
	27,500円 (税込)	3月5日・19日・26日	
	クラス説明		
	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）		


水	時間	クラス名	定員
	14:00~15:00 (14:00~14:50)	個人メドレーのレベルアップクラス	15名
	担当	実施予定日	回数
	〈JSB〉佐藤 淳一	1月8日・22日・29日	全10回
	料金	2月5日・12日・19日・26日	
	27,500円 (税込)	3月5日・19日・26日	
	クラス説明		
	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	時間	クラス名	定員
	13:00~14:00 (13:00~13:50)	バタフライのスキルアップクラス	15名
	担当	実施予定日	回数
	〈JSB〉佐藤 久佳	1月10日・17日・24日・31日	全10回
	料金	2月14日・21日・28日	
	27,500円 (税込)	3月7日・21日・28日	
	クラス説明		
	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）		


金	時間	クラス名	定員
	14:00~15:00 (14:00~14:50)	背泳ぎのスキルアップクラス	15名
	担当	実施予定日	回数
	〈JSB〉佐藤 久佳	1月10日・17日・24日・31日	全10回
	料金	2月14日・21日・28日	
	27,500円 (税込)	3月7日・21日・28日	
	クラス説明		
	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】12月20日（金） ※店頭予約・入金開始


- *各クラス、先着順に店頭予約・入金を承り定員に到達し次第、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。
- *1回¥3,850（税込み）で、都度でのご参加も可能です。□


月	時間	クラス名	定員
	9:30~10:30	中級編 進む背泳ぎ	14名
	担当	実施予定日	回数
	嵯峨 基	1月6日・20日・27日	全5回
2月3日・10日			
クラス説明		料金	
 <p>2ヶ月ごとに種目を絞って、どの種目でも楽な泳ぎ方を身につけて4泳法を泳げるようになるクラスです。初級者、基礎を学びたい方におススメです。</p>		13,750円 (税込)	


月	時間	クラス名	定員
	13:00~14:00	平泳ぎスキルアップ	14名
	担当	実施予定日	回数
	釜 貴宏	1月6日・13日・20日・27日	全8回
2月3日・10日・17日・24日			
クラス説明		料金	
 <p>スピードアップ&1ストロークで進む距離を伸ばす為のトレーニングのやり方、体重移動をメインにトレーニングしていきます。 対象者:平泳ぎ25メートル泳げる方。 初級者~上級者まで</p>		22,000円 (税込)	


月	時間	クラス名	定員
	14:05~15:05	背骨や骨盤を使った上手な4泳法のキックのやり方	15名
	担当	実施予定日	回数
	釜 貴宏	1月6日・13日・20日・27日	全7回
2月3日・10日・24日			
クラス説明		料金	
 <p>キックが苦手な方や体幹や背骨の意識がない方はお勧めです。※フィンをお持ちの方はご持参ください。 対象者:初級者~上級者まで</p>		22,000円 (税込)	


月	時間	クラス名	定員
	19:30~20:30	平泳ぎクラス~中級者向け~	14名
	担当	実施予定日	回数
	<KITAJIMAQUATICS> 嵯峨 基	1月6日・20日・27日	全5回
2月3日・10日			
クラス説明		料金	
 <p>対象者:50mを1分15秒サークルで泳げる18歳以上の方(高校生可)</p>		13,750円 (税込)	

月	時間	クラス名	定員
	20:40~21:40	大会向けマスタースクラス	14名
	担当	実施予定日	回数
	<KITAJIMAQUATICS> 嵯峨 基	1月6日・20日・27日	全5回
2月3日・10日			
クラス説明		料金	
 <p>対象者:50mを1分15秒サークルで泳げる18歳以上の方(高校生可)</p>		13,750円 (税込)	

火	時間	クラス名	定員
	19:30~20:30	オープンウォータースイムクラス	14名
	担当	実施予定日	回数
	<KITAJIMAQUATICS> 孫崎 虹奈	1月7日・14日・21日・28日	全6回
2月4日・25日			
クラス説明		料金	
 <p>対象者:25m以上泳げる18歳以上の方(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。</p>		16,500円 (税込)	


火	時間	クラス名	定員
	20:40~21:40	オープンウォータースイムクラス (上級者向け/実践練習)	20名
	担当	実施予定日	回数
	<KITAJIMAQUATICS> 孫崎 虹奈	1月7日・14日・21日・28日	全6回
2月4日・25日			
クラス説明		料金	
 <p>対象者:25m以上泳げる18歳以上の方(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。</p>		16,500円 (税込)	

水	時間	クラス名	定員
	19:30~20:30	初心者向け"肩を痛めないためのクロール"	14名
	担当	実施予定日	回数
	<KITAJIMAQUATICS> 海老原 健太	1月8日・29日	全6回
2月5日・12日・19日・26日			
クラス説明		料金	
 <p>対象者:25m以上泳げる18歳以上の方(高校生可)</p>		16,500円 (税込)	


水	時間	クラス名	定員
	20:40~21:40	タッチターン/個人メドレーを泳ぐ! ※テーマに沿って陸トレ10分実施	14名
	担当	実施予定日	回数
	<KITAJIMAQUATICS> 海老原 健太	1月8日・29日	全6回
2月5日・12日・19日・26日			
クラス説明		料金	
 <p>対象者:25m以上泳げる18歳以上の方(高校生可)</p>		16,500円 (税込)	


【受付】12月20日(金)~ ※店頭予約・入金開始(KITAJIMAQUATICSのみ電話予約可)

- *各クラス、先着順に店頭予約・入金を承り定員に到達し次第、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。
- *1回¥3,850(税込み)で、都度でのご参加も可能です。□


木	時間	クラス名	定員
	10:00~11:00	のんびり2種目 『楽に・キレイに・軽やかに』	10名
	担当	実施予定日	回数
	水夫	1月9日・16日・23日・30日	全8回
2月6日・13日・20日・27日			
	クラス説明	料金	
	対象者：はじめての方・身体が沈んでしまう方 膝痛や股関節痛などでお悩みの方にもオススメ ご希望の種目で、身体を浮かせる・体重移動・ 手で水を掴み・足で水を捉える練習をします。	22,000円 (税込)	


木	時間	クラス名	定員
	11:25~12:25	はじめて、初級クロール	15名
	担当	実施予定日	回数
	脇森 智志	1月9日・16日・23日	全7回
2月6日・13日・20日・27日			
	クラス説明	料金	
	対象者：水慣れができていて浮くのが恐怖心なくできることからクロールで25m泳げない人、独学で練習してきて基礎から学ぼうと思っている人であれば25m完泳をめざしますが、全7日の練習のため今より1レベル、2レベルステップアップを目指しましょう。浮くことしかできない人はバタ足で10mや呼吸なしのクロールで10mできるように、呼吸なしのクロールができるかたは呼吸をつけて25mクロール完泳を目指します！運動量：呼吸が苦しくなるまでの距離(5m~25m)を12回ほど	19,250円 (税込)	


木	時間	クラス名	定員
	12:30~13:30	はじめて、初級バタフライ	15名
	担当	実施予定日	回数
	脇森 智志	1月6日・13日・20日・27日	全7回
2月3日・10日・24日			
	クラス説明	料金	
	対象者：主に水慣れができていて浮くのが恐怖心なくできること、独学で練習してきて基礎から学ぼうと思っている人 バタフライで必須のうねり方からはじめて、うねりと手と足のタイミングを合わせて、できるだけ楽に泳げる形を身につけます。距離には拘らずいままでも手がでてこなかったのができるようになった。呼吸できなくなったのができるようになった。など1レベルステップを目指しましょう。 運動量：呼吸が苦しくなるまでの距離(5m~25m)を12回ほど	19,250円 (税込)	

木	時間	クラス名	定員
	19:30~20:30	選べる4泳法①	15名
	担当	実施予定日	回数
	綿野 秀則	1月9日・16日・23日・30日	全7回
2月6日・13日・27日			
	クラス説明	料金	
	対象者：初中級者 4泳法の中からお選び頂き、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。	19,250円 (税込)	

木	時間	クラス名	定員
	20:40~21:40	選べる4泳法②	15名
	担当	実施予定日	回数
	綿野 秀則	1月9日・16日・23日・30日	全7回
2月6日・13日・27日			
	クラス説明	料金	
	対象者：初中級者 4泳法の中からお選び頂き、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。	19,250円 (税込)	

金	時間	クラス名	定員
	19:30~20:30	スキルアップ泳法レッスン (バタフライ)	15名
	担当	実施予定日	回数
	天満 宏	1月10日・17日・24日・31日	全8回
2月7日・14日・21日・28日			
	クラス説明	料金	
	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。	22,000円 (税込)	

金	時間	クラス名	定員
	20:40~21:40	マスタースクラス練習&飛び込み ※2月28日はタイムトライアルを実施	15名
	担当	実施予定日	回数
	天満 宏	1月10日・17日・24日・31日	全8回
2月7日・14日・21日・28日			
	クラス説明	料金	
	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。	22,000円 (税込)	

土	時間	クラス名	定員
	11:30~13:00	【レベルアップ&マスタースクラス】	16名
	担当	実施予定日	回数
	〈KITAJIMAQUATICS〉 布施谷 唯	1月4日・11日・25日	全6回
2月1日・15日・22日			
	クラス説明	料金	
	対象者：50m×4@1'30を回れる方 (高校生可)	23,100円 (税込)	

日	時間	クラス名	定員
	16:55~17:55	スキルアップクロール	15名
	担当	実施予定日	回数
	脇森 智志	1月12日・19日・26日	全7回
2月2日・9日・16日・23日			
	クラス説明	料金	
	対象者：10分間で25mクロールを4回以上泳げる方 ゴールや目的：200m~400mを続けて泳ぐことができるように練習します。腕の動きと体の動きのタイミングをあわせる練習を中心に行なっていきます。 運動量：25mを20回ほど	19,250円 (税込)	

日	時間	クラス名	定員
	18:00~19:00	はじめて、初級バタフライ	15名
	担当	実施予定日	回数
	脇森 智志	1月12日・19日・26日	全7回
2月2日・9日・16日・23日			
	クラス説明	料金	
	対象者：主に水慣れができていて浮くのが恐怖心なくできること、独学で練習してきて基礎から学ぼうと思っている人 ゴールや目的：バタフライで必須のうねり方からはじめて、うねりと手と足のタイミングを合わせて、できるだけ楽に泳げる形を身につけます。距離には拘らずいままでも手がでてこなかったのが出るようになった。呼吸できなくなったのができるようになった。など1レベルステップを目指しましょう。 運動量：呼吸が苦しくなるまでの距離(5m~25m)を12回ほど	19,250円 (税込)	

【受付】12月20日(金)～ ※店頭予約・入金開始(KITAJIMAQUATICSのみ電話予約可)

*各クラス、先着順に店頭予約・入金を承り定員に到達し次第、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。

*1回¥3,850(税込)で、都度でのご参加も可能です。□