

	教室名	対象	教室内容	開催曜日	開催時間	定員	受講料 (保険料込)
子供向け教室	キッズスイミング	1人で着替えができる 満5歳～新1年生	楽しく遊びながら水に慣れ、自然に泳ぐ姿勢へ導き、クロール・背泳ぎの指導を行います。	火・水・木・金	15:30～16:25	各曜日 10名	6,600円
	Jr.スイミング①	小学新1年生～新3年生	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	火・水・木・金	16:30～17:25	各曜日 16名	6,600円
	Jr.スイミング②	小学新4年生～中学生	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	火・水・木・金	17:30～18:25	各曜日 16名	6,600円
大人向け教室	シニアスイミング	60歳以上	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	火・水・金	11:30～12:25	各曜日 16名	6,600円
	シニア アクアムーブメント	60歳以上	水中歩行など緩やかな動きから、バランス能力の向上を目指します。関節疾患や水が苦手な方でも大丈夫です。	火	10:30～11:25	各曜日 16名	6,600円
	成人スイミング (昼)	15歳以上 (中学生を除く)	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	火・水・金	13:30～14:25	各曜日 16名	6,600円
	成人スイミング (初級)	15歳以上 (中学生を除く)	水慣れからクロール・背泳ぎの指導を行います。	水・木	19:30～20:25	各曜日 8名	6,600円
	成人スイミング (中上級)	15歳以上 (中学生を除く)	クロール・背泳ぎの矯正指導及び平泳ぎ・バタフライの指導を行います。クロール・背泳ぎが25m泳げる方が対象です。	火・金	19:30～20:25	各曜日 8名	6,600円
	アクアエクササイズ	15歳以上 (中学生を除く)	アクアヌードルなどの教材器具を使い、楽しく身体を動かしましょう♪	水	10:30～11:25	各曜日 16名	6,600円
	アクアピクス	15歳以上 (中学生を除く)	水の抵抗・浮力を利用し、脂肪燃焼・筋力アップを目指します。音楽にあわせて楽しく動きましょう♪	金	10:30～11:25	各曜日 16名	6,600円