

# 時間割 2024年度 フリーレッスン

日	月	火	水	木	金	土
ウォーキング		ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	アクアビクス	
10:10~10:40		10:10~10:40	10:10~10:40	10:10~10:40	10:10~10:40	
スイム		スイム	スイム	スイム	スイム	
クロール&背泳ぎ		クロール&バタフライ	クロール&平泳ぎ	クロール&バタフライ	クロール&平泳ぎ	
10:45~11:30		10:45~11:30	10:45~11:30	10:45~11:30	10:45~11:30	
		ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	マスターズ	
		13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00	
		スイム	スイム	スイム		
		ワンポイント	クロール&平泳ぎ	クロール&バタフライ		
		14:05~14:50	14:05~14:50	14:05~14:50		
			マスターズ			
			19:30~20:30			

ウォーキング	水の特性を生かした水中ウォーキングのレッスンです。	★初級者向け
アクアビクス	音楽に合わせて水の抵抗を使って運動をしていきます。	★★初級者中級者向け
スイム	泳法（定期的に変更） (バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール)	水泳の基本的な動作から練習をはじめます。肩や腰に負担をかけず、また案に長く泳げるフォームを身につけます。
	ワンポイント	初心者から上級者まで、ポイントを絞って集中的に練習を行います。
マスターズ	自己ベストタイム更新を目指した上級者向けレッスンです。	★★★上級者向け

### 月会費

スイミングスクール	
週1回コース	5,000 円
週2回コース	6,000 円
選手コース ※トレーニングAt ※週3・4回コース	7,000 円
親子コース	7,000 円
フリーレッスン	5,500 円

神河町町民温水プール グリーンオアシス



神河町町民温水プール グリーンオアシス



KAMIHAWA.POOL2

お問合せ (各種届、欠席連絡等)

神河町町民温水プール スイミングスクール

☎ (0790) 35-0536

神河町町民温水プール



神河町町民温水プール  
**Green Oasis**  
グリーン・オアシス