

時間割

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 クロール&背泳ぎ		スイム クロール&平泳ぎ	スイム クロール&バタフライ	スイム クロール&バタフライ	スイム クロール&背泳ぎ	
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	個人メドレー	
		13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:30	
		スイム ワンポイント	スイム クロール&平泳ぎ	スイム 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	音楽に合わせてながら水の抵抗を使って運動をしています。	★★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します。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。	★★初級者中級者向け
	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 個人メドレー	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



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

