


はじめてスイム

全12回
どなたでも教室参加無料
(プール入場料別 減免者無料)

曜日 時間 月 曜日 10:15 ~ 10:45

持ち物 服装	水着・スイミングキャップ 使いたい方はゴーグル	
--------	----------------------------	--

足 (靴など)	裸足でOKです
------------	---------

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気 など

- ・水泳に自信の無いの方を対象に
水慣れからバタ足や呼吸動作までの水泳の基礎を学び、**水泳を始めるきっかけを提供**します。
- ・水泳をやったことがない方、浮き方や呼吸のやり方が分からず苦手意識のある方、
どのような方でも大丈夫です！！呼吸のやり方、浮き方、もぐり方、バタ足、を中心に行い
おひとりおひとりに合わせてレッスンを行なっていきます♪
- ・皆様に**水泳を楽しんで頂けるようなレッスン**を日々目指しています☺

参加されたお客様のご感想

「怖さや苦手を感じていた水泳が楽しくなりました！！」「基礎から学ぶことが出来てとても良かった。」
「丁寧に教えて頂いてモチベーションが上がりました、毎週参加したいと思います！」
「まったく泳いだことがなかったが、初めての参加で一人で浮けるようになった。とても楽しかった。」
「アクアウォーキングをやってみて水泳に興味を持ち、はじめてスイムにも参加しました。
一人では分からなかった練習方法など、しっかりと指導をしてもらえて嬉しかったです！」


難易度 運動強度

	超簡単	→					とても 難しい
難易度	①	②	3	4	5	6	
	弱	→					強
運動 強度	①	②	3	4	5	6	
	穏やかに 動く	→					激しく 動く

おとな水泳教室(月曜日)

全12回 9,900円
 全11回 9,075円
 ※期により回数が異なります

曜日 時間 月 曜日 11:00 ~ 12:00

持ち物 服装	水着・スイミングキャップ 使いたい方はゴーグル	
--------	----------------------------	---

足 (靴など)	裸足でOKです
------------	---------

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気 など

- ・レベルに合わせた指導で、クロールや背泳ぎなどの泳法習得を目指していきます。
- ・体力向上にも効果的です！！水泳得意不得意・年齢など関係なく是非お気軽にご参加ください☺
- ・1日に2種目を目安に練習をしています。1時間同じ泳ぎをするのではなく、
種目を変えることで飽きずに楽しくレッスンをすることができます☺
- ・火曜日、金曜日の大人教室と比較して月曜日は、
初心者の方向けの大人水泳教室となっております♪
- ・月曜10:15～のはじめてスイムと同じ先生が担当しておりますので
はじめてスイム&水泳教室のご参加もオススメです☺✦

難易度 運動強度

	超簡単	—————→	とても 難しい
難易度	①	② 3 4 5	6
運動強度	弱 ① 穏やかに 動く	② 3 4 5	強 6 激しく 動く

実施場所/プール(一番奥) 6コース