

大好評につき今年も開催決定!!

小学校水泳対策教室

日程 (土曜日開催)

4月20・27日

5月18・25日

対象 小学3年生～6年生

時間 17:00～18:00

定員 各日 10名程度

料金 会員 1,000円/回 一般 2,000円/回

練習種目

3年生～4年生

水慣れ(顔付け・潜り・バタ足)

5年生～6年生

クロール・平泳ぎ

子供のコース

ベビー(親子)コース

対象年齢 満7ヶ月～3才未満

実施曜日 火・金曜日 11:10～12:00

月会費 7,150円 ※回数無制限

乳・幼児期のプールでの運動は赤ちゃんの「体と脳の発達」にとっても大切!コーチのサポートのもと、ご家族の方が先生となり赤ちゃんに水泳の基本を伝授します。皆様と「子育て応援団」のコーチ陣で赤ちゃんの成長を見守るアットホームプログラム♪

幼児キティコース

対象年齢 満2才～小学校入学まで

実施曜日 火・金曜日 15:30～16:20 土曜日 14:45～15:35

月会費 7,700円[月4回] 8,800円[月6回] 9,900円[月8回]

カリキュラムにしばられず、水遊びを通じてお子様それぞれのペースでプールを大好きになる、プール苦手克服プログラム☆

ジュニアコース

対象年齢 満3才～中学生

実施曜日 1レッスン1時間 週23回実施
月～金曜日 15:30～/16:30～/17:30～
土曜日 9:00～/10:15～/11:15～
日曜日 13:30～/14:45～/15:45～
10:30～/11:30～

月会費 7,700円[週1回/月4回] 10,450円[週2回/月8回] 12,650円[月12回自由参加制]

お子様の限りない可能性を引き出し「がんばる心」と病気に負けない「元気な体づくり」を応援するイトマンカリキュラムに沿った泳法習得プログラム!!!

大人のコース

プログラムコース

月会費 週11本のプログラムにフリーコースがついて 6,600円

ウォーキング

運動量 ★★☆☆

水の中なので、膝や腰への負担が少なく効率よく運動ができます。

健康

運動量 ★★☆☆

腰痛予防のストレッチと水中でリハビリを兼ねたクラス。

はつらつウォーター エクササイズ

運動量 ★★☆☆

元気なおじいちゃん、おばあちゃんを目指す、日常動作維持向上プログラム。リハビリにもぴったり!

水泳レッスンコース

3つの安心ポイントで初めての方やブランクのある方でも大丈夫!!

その1

丁寧な指導で泳ぐ楽しさを実感

その2

泳力に応じたクラス分けで無理なくレッスン

その3

レディース限定の時間帯もあるのでさらに安心

レッスン在籍最高齢はなんと80代。水泳は一生続けられる安心スポーツです!今からでも遅くない!! さあ、あなたもレッツスイミング!

月会費 大人気のレッスンにフリーコースもついてお得です
マスターズ(夜・土日) 6,600円 レディース(女性限定) 7,150円

フリーコース

ご自分のペースに合わせて泳ぐもよし、歩いても良しの自由時間。週21時間以上使い放題!

月会費 5,500円

オール会員

全てのコースにご参加いただけます。

月会費 9,900円

プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00 30						ジュニアA-9 25～6	レディースマスターズ
10:00 30	フリー 流水ウォーキング	フリー いきいきアクア	フリー 流水ウォーキング	フリー いきいきアクア	フリー 流水ウォーキング	ジュニアA-10 25～特	ジュニアA-7 25～特
11:00 30	レディース女性のみ	ベビー	健康	レディース女性のみ	ベビー	ジュニアA-11 25～特	ジュニアA-8 25～特
12:00 30						フリー一般開放	流水
13:00 30	フリー一般開放	フリー一般開放	レディース女性のみ	フリー一般開放	フリー一般開放	ジュニアA-1 25～6	フリー一般開放
14:00 30			はつらつウォーターエクササイズ			ジュニアA-2 25～6	ファミリー遊泳
15:00 30	ジュニアA-3 25～6	ジュニアA-3 25～6	キティ	ジュニアA-3 25～6	ジュニアA-3 25～6	キティ	ジュニアA-3 25～特
16:00 30	ジュニアA-4 25～特	ジュニアA-4 25～特		ジュニアA-4 25～特	ジュニアA-4 25～特		
17:00 30	ジュニアA-5 15～特	ジュニアA-5 17～特		ジュニアA-5 17～特	ジュニアA-5 15～特		
18:00 30							
19:00 30	選手	選手	レディースマスターズ	選手	選手	レディースマスターズ	
20:00 30	フリー一般開放	フリー一般開放	フリー一般開放	フリー一般開放	フリー一般開放	フリー一般開放	
21:00 30							

1回体験・小学校水泳対策教室WEB申込受付中!

受講申込書

※来館時にご持参ください。

※体験または小学校水泳対策教室を希望される場合は希望日の2日前までにご予約下さい。

※定員があるため、ご希望に添えない場合もございます。ご了承下さい。

※ジュニアクラス体験は、4週目がテストとなるため体験不可となります。

※3/29～4/1、4/30～5/3は休館日となります。

希望クラス名

参加する教室をお選びください

一日体験・小学校水泳対策教室

クラス

フリガナ

氏名

住所

受講者生年月日

TEL

受付番号

時分

受講日

月 日 ()

保護者氏名 ※未成年者のみ記入

男・女

(〒 -)

年 月 日生 (才 ヶ月) 年少・年中・年長

年生

()

緊急連絡先

()

※弊社使用欄