

成人スイミングスクール・成人水中ウォーキング&ジョギングスクール
水中ウォーキング&初心者水泳スクール・ジュニアスイミングスクール

開講スケジュール

※WK=ウォーキング JG=ジョギング

月	火	水	木	金
成人水中WK&JG 10:30~11:30	成人スイミング 10:30~11:30 初級・中級・上級	成人水中WK&初心者水泳 10:30~11:30	成人水中WK&JG 10:30~11:30	成人スイミング 10:30~11:30 初級・中級・上級
幼児・小学生Aコース 16:30~17:30 4才~12才 対象級:10B~S1級	幼児・小学生Aコース 16:30~17:30 4才~12才 対象級:10B~S1級	幼児・小学生Aコース 16:30~17:30 4才~12才 対象級:10B~S1級	幼児・小学生Aコース 16:30~17:30 4才~12才 対象級:10B~S1級	幼児・小学生Aコース 16:30~17:30 4才~12才 対象級:10B~S1級
幼児・小学生Bコース 17:30~18:30 4才~12才 対象級:10B~S1級	幼児・小学生Bコース 17:30~18:30 4才~12才 対象級:10B~S1級	幼児・小学生Bコース 17:30~18:30 4才~12才 対象級:10B~S1級	幼児・小学生Bコース 17:30~18:30 4才~12才 対象級:10B~S1級	幼児・小学生Bコース 17:30~18:30 4才~12才 対象級:10B~S1級

コース概要

※成人スイミング・水中WK&JG・水中WK&初心者水泳スクール

◆成人スイミング-初級

60分レッスン・体操含む

泳ぐ楽しさを知って頂きながら、水慣れ〜クロール・背泳ぎを段階的に習得します。お客様のペースに合わせ、基本を確実に習得することができます。

◆成人スイミング-中級

60分レッスン・体操含む

初級で学んだクロール・背泳ぎの更なる泳力向上をはかりながら、平泳ぎ・バタフライで25M完泳を習得します。また、4泳法を泳げる楽しさを知ることができます。

◆成人スイミング-上級

60分レッスン・体操含む

習得した4泳法の更なる泳力向上をはかりながら、個人メドレーへ挑戦します。また、水泳を生活の一部として頂き生涯水泳へ繋げていきます。

◆成人水中WK&JK

60分レッスン・体操含む

水中で簡単なウォーキングやジョギングをおこないます。全身の血流を促し脂肪燃焼効果や持久力アップが期待できます。

◆成人水中WK&初心者水泳

60分レッスン・体操含む

水中で簡単なウォーキングに加え、まったく泳げない方が泳げるようになる為、水泳の基本を段階的に習得します。

コース概要

※ジュニアスイミングスクール

◆幼児・小学生A (4~12才)

60分レッスン・体操・採暖含む

水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまでを、段階的に習得します。自主性・社会性・協調性を身につけます。

◆幼児・小学生B (4~12才)

60分レッスン・体操・採暖含む

水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまでを、段階的に習得します。自主性・社会性・協調性を身につけます。

月会費

※料金は税込価格です。

※WK=ウォーキング JG=ジョギング

成人スイミング スクール 火・金	週1回 4,320円 月4回
成人水中 WK&JG スクール 月・木	週1回 4,320円 月4回
成人水中 WK& 初心者水泳 スクール 水	週1回 3,240円 月3回
ジュニアスイミング スクール 月・火・木・金	週1回 5,400円 月4回
ジュニアスイミング スクール 水	週1回 4,050円 月3回

仙台中田温水プールTEL.022-306-5971

