

# 2026年度 4月・5月 水泳教室 大人

- ★各教室に1回800円で参加できます。
- ★全回数、一括でのお支払いも可能です。
- ★下記教室の中から好きな教室に参加できます。
- ★初めて教室に参加される方は申込書の記入が必要になります。
- ★参加希望の方は開始10分前までに事務所窓口にお越しください。
- ★都合により教室の日程が変更になる可能性があります。

	教室名	定員・(対象)	時間	日程	料金	内容
月	水中健康体操 [運動強度☆☆☆]	定員20名 (16歳以上)	月曜日 10:05～10:55 (入場10:00～)	4/13・20・27 5/11・18・25 (全6回)	¥800×6回 (¥4,800)	ゆったりとしたプログラムで、初めての方でも安心です。
	4泳法マスター [運動強度☆☆☆]	定員20名 (16歳以上)	月曜日 12:00～12:50 (入場11:50～)	4/13・20・27 5/11・18・25 (全6回)	¥800×6回 (¥4,800)	脱・自己流！ 基本から4泳法を 学びましょう♪
	はじめよう スイミング [運動強度☆☆☆]	定員20名 (16歳以上)	月曜日 13:00～13:50 (入場12:50～)	4/13・20・27 5/11・18・25 (全6回)	¥800×6回 (¥4,800)	水中歩行で体重移動をしながら、 泳ぎの手や足を動かしていく、 水慣れスイミングです。
水	初心者スイミング [運動強度☆☆☆]	定員20名 (中学生以上)	水曜日 19:00～19:50 (入場18:50～)	4/15・22 5/13・20・27 (全5回)	¥800×5回 (¥4,000)	クロール25m完泳を 目指しましょう！
木	すいすい水泳 [運動強度☆☆☆]	定員20名 (16歳以上)	木曜日 10:05～10:55 (入場10:00～)	4/16・23・30 5/7・14・21・28 (全7回)	¥800×7回 (¥5,600)	水泳を始めてみたい！ もう少し泳げるようになりたい！ お客様のペースに合わせて練習を していきます。
金	ウキ浮き エクササイズ [運動強度☆☆☆]	定員20名 (16歳以上)	金曜日 19:00～19:50 (入場18:50～)	4/10・17・24 5/1・8・15・22・29 (全8回)	¥800×8回 (¥6,400)	リズムに合わせて プールでエクササイズ♪

## ー 見学・観覧についてー

見学・観覧が可能になります。ご希望の方は、事務所窓口またはプール受付にお声かけください。

