



【受付開始】
2025年6月8日(日)
11:30～ 電話のみ

夏 大人特別水泳教室

夏特別水泳教室【大人】

※各クラス、必要泳力を確認の上お申し込みください。

●3日間コース ※P801～807(水深1.0m)/P808～P810(水深2.5m)

◇一般男女(中学生以上)

番号	コース	日程	時間	参加料	必要泳力	定員	内容	
P801	バタフライ 【入門】	7/28(月)	9:50～ 10:50	¥6,600 (税込)	クロール50m	各8名	うねりの動作から段階的にバタフライの練習をしバタフライ習得を目指します。	
P802	クロール 【入門】	7/30(水)			浮く・潜る		浮く・けのび・バタ足の基本動作から呼吸をつけたクロールの習得を目指します。	
P803	背泳ぎ 【入門】	8/4(月)			浮く・潜る・クロール12.5m		浮く・立つ・背浮きの基本動作から背泳ぎの習得を目指します。	
P804	平泳ぎ 【入門】	8/6(水)			クロール25m		平泳ぎのキック動作・ストローク動作・コンビネーションを練習し平泳ぎの習得を目指します。	
		8/8(金)						
P805	クロール&背泳ぎ 【ステップアップ】	7/28(月)	11:00～ 12:00		クロール25m		各8名	キック、プル、コンビネーションのフォーム矯正を行い、泳力向上を目指します。
P806	個人メドレー 【ステップアップ】	7/30(水)			クロール50m以上、4種目が25m以上泳げる			4種目の泳力向上、体力向上を目指します。
P807	バタフライ&平泳ぎ 【ステップアップ】	8/4(月)			クロール・背泳ぎ25m			平泳ぎ・バタフライの泳力向上を目指します。
P808	個人メドレー 【ステップアップ】	8/6(水)			クロール50m以上、4種目が25m以上泳げる			4種目の泳力向上、体力向上を目指します。
		8/8(金)						
P809	クロール 【トレーニング】	7/28(月)	13:00～ 14:00		クロール・背泳ぎ100m以上、平泳ぎ・バタフライが50m以上泳げる	8名	泳ぎに必要な体力、筋力向上、スピードアップを目指します。 ※25m・50m単位でのインターバルトレーニングを行います。	
P810	個人メドレー 【トレーニング】	8/4(月)	13:00～ 14:00					
		8/6(水)						
		8/8(金)						

●2日間コース ※P811・P812(水深1.0m) / P813～P816(水深1.0m+2.5m)/ P817(水深2.5m)

◇一般男女(中学生以上)

	コース	日程	時間	参加料	必要泳力	定員	内容
P811	クロール 【初めて①】	7/29(火) 7/31(木)	9:50~ 10:50	¥4,400 (税込)	なし ※初心者の方の方向けのクラスです	各8名	歩く、浮く、けのび、バタ足の基本動作からクロールの練習をします。
P812	クロール 【初めて②】	8/5(火) 8/7(木)			なし ※初心者の方の方向けのクラスです		歩く、浮く、けのび、バタ足の基本動作からクロールの練習をします。
P813	スタート&ターン 【入門①】	7/29(火) 7/31(木)	11:00~ 12:00		4種目25m	各10名	飛込み、タッチターンの技術向上を目指します。
P814	スタート&ターン 【入門②】	8/5(火) 8/7(木)			4種目25m		飛込み、タッチターンの技術向上を目指します。
P815	スタート&ターン 【ステップアップ①】	7/29(火) 7/31(木)			4種目50m		飛込み、タッチターンの技術向上、回転系のターンの習得を目指します。
P816	スタート&ターン 【ステップアップ②】	8/5(火) 8/7(木)			4種目50m		飛込み、タッチターンの技術向上、回転系のターンの習得を目指します。
P817	フィンスイミング 【競泳向け】	7/29(火) 7/31(木)	12:00~ 13:00	¥4,900 (税込)	200m個人メドレーが泳げる	8名	フィンを使用しフォームの矯正、技術の向上を目指します。 ※フィンをお持ちでない方は貸し出しがございます。

詳細は施設までお問合せください。 ☎045-592-0453