

# 【3～4月期/2ヶ月コース】おとなの水泳教室スケジュール

| 曜日 | 開催時間                 | クラス名                             | 定員  | 担当者                         | 実施月 | 実施日 |     |     |     |     | 回数  | 料金      |
|----|----------------------|----------------------------------|-----|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|
| 月  | 13:00～14:00<br>(60分) | 平泳ぎテクニック&スカーリング                  | 14名 | 釜 貴宏                        | 3月  | 9日  | 16日 | 23日 | 30日 |     | 全7回 | ¥19,250 |
|    |                      |                                  |     |                             | 4月  | 6日  | 13日 | 27日 |     |     |     | (税込)    |
|    | 14:05～15:05<br>(60分) | バタフライテクニック                       | 15名 | 釜 貴宏                        | 3月  | 9日  | 16日 | 23日 | 30日 |     | 全7回 | ¥19,250 |
|    |                      |                                  |     |                             | 4月  | 6日  | 13日 | 27日 |     |     |     | (税込)    |
|    | 19:30～21:00<br>(90分) | マスターズクラス                         | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>嵯峨 基   | 3月  | 9日  | 16日 | 23日 | 30日 |     | 全7回 | ¥26,950 |
|    |                      |                                  |     |                             | 4月  | 6日  | 13日 | 27日 |     |     |     | (税込)    |
| 火  | 19:30～20:30<br>(60分) | オープンウォーター&長距離スイム<br>(初心者向けレッスン)  | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>芹澤 匠   | 3月  | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 |     | 全7回 | ¥19,250 |
|    |                      |                                  |     |                             | 4月  | 7日  | 14日 | 28日 |     |     |     | (税込)    |
|    | 20:40～21:40<br>(60分) | オープンウォーター/泳ぎ込みクラス<br>(上級者向けレッスン) | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>芹澤 匠   | 3月  | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 |     | 全7回 | ¥19,250 |
|    |                      |                                  |     |                             | 4月  | 7日  | 14日 | 28日 |     |     |     | (税込)    |
| 水  | 19:30～21:00<br>(90分) | 【泳法クラス】クロール<br>※個別にアドバイス時間あり     | 14名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>海老原 健太 | 3月  | 11日 | 18日 | 25日 |     |     | 全5回 | ¥19,250 |
|    |                      |                                  |     |                             | 4月  | 1日  | 8日  |     |     |     |     | (税込)    |
| 木  | 10:00～11:00<br>(60分) | のんびり2種目<br>『ラクに・キレイに・スイスイと』      | 10名 | 晴                           | 3月  | 5日  | 12日 | 19日 | 26日 |     | 全9回 | ¥24,750 |
|    |                      |                                  |     |                             | 4月  | 2日  | 9日  | 16日 | 23日 | 30日 |     | (税込)    |
|    | 11:25～12:25<br>(60分) | はじめて、初級クロール                      | 15名 | 脇森 智志                       | 3月  | 5日  | 12日 | 19日 | 26日 |     | 全8回 | ¥22,000 |
|    |                      |                                  |     |                             | 4月  | 2日  | 9日  | 16日 | 23日 |     |     | (税込)    |
|    | 12:30～13:30<br>(60分) | はじめて、初級バタフライ                     | 15名 | 脇森 智志                       | 3月  | 5日  | 12日 | 19日 | 26日 |     | 全8回 | ¥22,000 |
|    |                      |                                  |     |                             | 4月  | 2日  | 9日  | 16日 | 23日 |     |     | (税込)    |
|    | 19:30～20:30<br>(60分) | 選べる4泳法①                          | 15名 | 綿野 秀則                       | 3月  | 5日  | 12日 | 19日 | 26日 |     | 全9回 | ¥24,750 |
|    |                      |                                  |     |                             | 4月  | 2日  | 9日  | 16日 | 23日 | 30日 |     | (税込)    |
|    | 20:40～21:40<br>(60分) | 選べる4泳法②                          | 15名 | 綿野 秀則                       | 3月  | 5日  | 12日 | 19日 | 26日 |     | 全9回 | ¥24,750 |
|    |                      |                                  |     |                             | 4月  | 2日  | 9日  | 16日 | 23日 | 30日 |     | (税込)    |
| 金  | 19:30～20:30<br>(60分) | スキルアップクロール                       | 15名 | 天満 宏                        | 3月  | 6日  | 13日 | 27日 |     |     | 全7回 | ¥19,250 |
|    |                      |                                  |     |                             | 4月  | 3日  | 10日 | 17日 | 24日 |     |     | (税込)    |
|    | 20:40～21:40<br>(60分) | マスターズ練習&飛び込み<br>※4/24はタイムトライアル   | 15名 | 天満 宏                        | 3月  | 6日  | 13日 | 27日 |     |     | 全7回 | ¥19,250 |
|    |                      |                                  |     |                             | 4月  | 3日  | 10日 | 17日 | 24日 |     |     | (税込)    |
| 土  | 11:30～13:00<br>(90分) | レベルアップ&マスターズクラス                  | 16名 | 〈KITAJIMAQUATICS〉<br>布施谷 唯  | 3月  | 7日  | 14日 | 28日 |     |     | 全6回 | ¥23,100 |
|    |                      |                                  |     |                             | 4月  | 11日 | 18日 | 25日 |     |     |     | (税込)    |
| 日  | 16:55～17:55<br>(60分) | スキルアップクロール                       | 15名 | 脇森 智志                       | 3月  | 1日  | 8日  | 15日 | 22日 | 29日 | 全9回 | ¥24,750 |
|    |                      |                                  |     |                             | 4月  | 5日  | 12日 | 19日 | 26日 |     |     | (税込)    |
|    | 18:00～19:00<br>(60分) | はじめて、初級バタフライ                     | 15名 | 脇森 智志                       | 3月  | 1日  | 8日  | 15日 | 22日 | 29日 | 全9回 | ¥24,750 |
|    |                      |                                  |     |                             | 4月  | 5日  | 12日 | 19日 | 26日 |     |     | (税込)    |

【受付】2月20日(金) ※店頭でのお申込み・KITAJIMAQUATICSのみ電話受付も可能

- \*各クラス定員に到達し次第、募集を締め切らせていただきます。
- \*お客様の都合でクラスを欠席される場合の返金、クラス振替は致しかねます。
- \*施設利用料金は会員プランに準じて発生致します。(例：都度利用の方は700円が別途かかります)
- インストラクターの都合により一部変更になる場合も御座います。予めご了承ください。
- \*単発でのご参加も可能です。
- \*60分は1回¥3,850(税込)、90分は1回¥4,400(税込)

おとなの水泳教室クラス説明(2ヶ月)

◎2ヶ月コース（2026年3月～4月）

| 曜日 | クラス名                                 |                     | 担当                          | クラス詳細   |
|----|--------------------------------------|---------------------|-----------------------------|---|
| 月  | 平泳ぎテクニック&スカーリング                      | 13:00<br>～<br>14:00 | 釜 貴宏                        | レッスン目標：平泳ぎのキックやブルの運動を上手く使いこなす。スカーリングにて水の捉え方の向上を目指します。<br>対象者：どなたでも  |
|    | バタフライテクニック                           | 14:05<br>～<br>15:05 | 釜 貴宏                        | レッスン目標：バタフライ25m泳げない方は完泳目標、泳げる方は強弱をつけた綺麗な泳ぎを目標にします。<br>対象者：どなたでも   |
|    | マスターズクラス                             | 19:30<br>～<br>21:00 | <KITAJIMAQUATICS><br>嵯峨 基   | 対象者：25m以上泳げる方   |
| 火  | オープンウォーター&長距離スイム<br>(初心者向けレッスン)      | 19:30<br>～<br>20:30 | <KITAJIMAQUATICS><br>芹澤 匠   | 対象者：25m以上泳げる方（高校生可）<br>※OWS（オープンウォータースイミング）とは、海や川・湖といった自然の水の中で行われる長距離水泳競技です。水質、天候、潮汐等、自然条件の影響を受けることから、競泳とは異なる技術や知識が必要とされます。   |
|    | オープンウォーター/泳ぎ込みクラス<br>(上級者向けレッスン)     | 20:40<br>～<br>21:40 | <KITAJIMAQUATICS><br>芹澤 匠   | 対象者：100mを2分10秒ペース以内で長く泳げる18歳以上の大人の方(高校生可)<br>※OWS（オープンウォータースイミング）とは、海や川・湖といった自然の水の中で行われる長距離水泳競技です。水質、天候、潮汐等、自然条件の影響を受けることから、競泳とは異なる技術や知識が必要とされます。   |
| 水  | 【泳法クラス】クロール<br>※個別にアドバイス時間あり         | 19:30<br>～<br>21:00 | <KITAJIMAQUATICS><br>海老原 健太 | 対象者：25m以上泳げる18歳以上の大人の方  |
| 木  | のんびり2種目<br>『ラクに・キレイに・スイスイと』          | 10:00<br>～<br>11:00 | 晴                           | 対象者：はじめての方・身体が沈んでしまう方・前に進まない方。膝痛や股関節痛などでお悩みの方にもオススメです。ご希望の種目で、楽な呼吸・綺麗なフォーム・すいすい進む・スタートなどの練習をします。  |
|    | はじめて、初級クロール                          | 11:25<br>～<br>12:25 | 脇森 智志                       | 対象者:水慣れ・浮き・潜りに抵抗がない方で、クロール25mが未完成の方。基礎から学びたい独学者の方も歓迎。<br>目標:2ヶ月で現状より1～2レベルのステップアップを目指します。できれば25m完泳を目指しましょう！<br>運動量:呼吸が苦しくなるまでの距離(5～25m)を12回程度   |
|    | はじめて、初級バタフライ                         | 12:30<br>～<br>13:30 | 脇森 智志                       | 対象者：主に水慣れができていて浮く潜るが恐怖心なくできること、独学で練習してきて基礎から学ぼうと思っている人<br>目標：バタフライで必須のうねり方からはじめて、うねりと手と足のタイミングを合わせて、できるだけ楽に泳げる形を身に付けます。距離には拘らずいままで手がでてこなかったのが出るようになった。<br>運動量：呼吸が苦しくなるまでの距離(5m～25m)を12回ほど |
|    | 選べる4泳法①                              | 19:30<br>～<br>20:30 | 綿野 秀則                       | 対象者：初中級者<br>4泳法の中からお選び頂き、身体の使い方・意識をするポイント・楽に呼吸をするために必要な事・平泳ぎ、バタフライで、楽に身体を水面上に上げるコツ・苦手克服・弱点の強化等を、基礎からしっかり習得していくクラスです。基本姿勢や、バランスを確認しながら、基本50メートル単位で泳ぎます。                                    |
|    | 選べる4泳法②                              | 20:40<br>～<br>21:40 | 綿野 秀則                       | 対象者：初中級者<br>4泳法の中からお選び頂き、身体の使い方・意識をするポイント・楽に呼吸をするために必要な事・平泳ぎ、バタフライで、楽に身体を水面上に上げるコツ・苦手克服・弱点の強化等を、基礎からしっかり習得していくクラスです。基本姿勢や、バランスを確認しながら、基本50メートル単位で泳ぎます。                                    |
| 金  | スキルアップクロール                           | 19:30<br>～20:30     | 天満 宏                        | 2ヵ月ごとに種目を変えて泳法をマスターしていくクラス。   |
|    | マスターズ練習&飛び込み<br>※4月24日はタイムトライアルを実施予定 | 20:40<br>～21:40     | 天満 宏                        | 対象者：4泳法泳げる方。<br>飛び込み練習を中心にこれからマスターズに出よう、マスターズでもう少しいい成績を出していきたいという方に極意を伝授します。  |
| 土  | レベルアップ&マスターズクラス                      | 11:30<br>～13:00     | <KITAJIMAQUATICS><br>布施谷 唯  | 対象者：50m×4@1'30を回れる方（高校生可）   |
| 日  | スキルアップクロール                           | 16:55<br>～<br>17:55 | 脇森 智志                       | 対象者：10分間で25mクロールを4回以上泳げる方<br>目標：200～400mを続けて泳ぐことができるように練習します。腕の動きや体の動きのタイミングを合わせることを意識します。  |
|    | はじめて、初級バタフライ                         | 18:00<br>～<br>19:00 | 脇森 智志                       | 対象者：主に水慣れができていて浮く潜るが恐怖心なくできること、独学で練習してきて基礎から学ぼうと思っている方<br>目標：2ヶ月で現状より1～2レベルのステップアップを目指します。できれば25m完泳を目指しましょう！<br>運動量：呼吸が苦しくなるまでの距離(5～25m)を12回程度  |