

【1~2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						回数	料金
					1月	2月	3月	4月	5月	6月		
月	13:00~14:00 (60分)	平泳ぎテクニック&スカーリング	14名	釜 貴宏	1月	5日	12日	19日	26日		全7回	¥19,250 (税込)
					2月	2日	9日	23日				
	14:05~15:05 (60分)	楽に泳ぐバタフライ&ドルフィンキックの身体の使い方	15名	釜 貴宏	1月	5日	12日	19日	26日		全7回	¥19,250 (税込)
					2月	2日	9日	23日				
	19:30~21:00 (90分)	マスターズクラス	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 嵯峨 基	1月	5日	19日	26日			全5回	¥19,250 (税込)
					2月	2日	9日					
火	19:30~20:30 (60分)	オープンウォーター&長距離スイム (初心者向けレッスン)	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 芹澤 匠	1月	6日	13日	20日			全6回	¥16,500 (税込)
					2月	3日	10日	24日				
	20:40~21:40 (60分)	オープンウォーター/泳ぎ込みクラス (上級者向けレッスン)	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 芹澤 匠	1月	6日	13日	20日			全6回	¥16,500 (税込)
					2月	3日	10日	24日				
水	19:30~21:00 (90分)	泳法バタフライ ※個別にアドバイス時間あり	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 海老原 健太	1月	21日	28日				全4回	¥15,400 (税込)
					2月	4日	18日					
木	10:00~11:00 (60分)	のんびり2種目 『ラクに・キレイに・スイスイと』	10名	晴	1月	8日	15日	22日	29日		全8回	¥22,000 (税込)
					2月	5日	12日	19日	26日			
	11:25~12:25 (60分)	はじめて、初級クロール	15名	脇森 智志	1月	8日	15日	22日			全7回	¥19,250 (税込)
					2月	5日	12日	19日	26日			
	12:30~13:30 (60分)	スキルアップクロール	15名	脇森 智志	1月	8日	15日	22日			全7回	¥19,250 (税込)
					2月	5日	12日	19日	26日			
	19:30~20:30 (60分)	選べる4泳法①	15名	綿野 秀則	1月	8日	15日	22日	29日		全8回	¥22,000 (税込)
					2月	5日	12日	19日	26日			
	20:40~21:40 (60分)	選べる4泳法②	15名	綿野 秀則	1月	8日	15日	22日	29日		全8回	¥22,000 (税込)
					2月	5日	12日	19日	26日			
金	19:30~20:30 (60分)	スキルアップ平泳ぎ	15名	天満 宏	1月	9日	16日	23日	30日		全8回	¥22,000 (税込)
					2月	6日	13日	20日	27日			
	20:40~21:40 (60分)	マスターズ練習&飛び込み ※2/27はタイムトライアル	15名	天満 宏	1月	9日	16日	23日	30日		全8回	¥22,000 (税込)
					2月	6日	13日	20日	27日			
土	11:30~13:00 (90分)	レベルアップ&マスターズクラス	16名	〈KITAJIMAQUATICS〉 布施谷 唯	1月	10日	17日	24日	31日		全8回	¥30,800 (税込)
					2月	7日	14日	21日	28日			
日	16:55~17:55 (60分)	スキルアップクロール	15名	脇森 智志	1月	11日	18日	25日			全7回	¥19,250 (税込)
					2月	1日	8日	15日	22日			
	18:00~19:00 (60分)	はじめて、初級クロール	15名	脇森 智志	1月	11日	18日	25日			全7回	¥19,250 (税込)
					2月	1日	8日	15日	22日			

【受付】12月20日(土) ※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1月～2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 ～ 14:00	釜貴宏	レッスン目標：平泳ぎのキックやプ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。 対象者：どなたでも
	楽に泳ぐバタフライ&ドルフィンキックの身体の使い方	14:05 ～ 15:05	釜貴宏	レッスン目標：泳げない方はバタフライを25m目標。泳げる方はより速く、楽を目指します。ドルフィンキックは背骨を使うドルフィンキックを練習していきます。 対象者：どなたでも
	マスターズクラス	19:30 ～ 21:00	<KITAIMAQUATICS> 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 (初心者向けレッスン)	19:30 ～ 20:30	<KITAIMAQUATICS> 芹澤 匠	対象者：25m以上泳げる方(高校生可) ※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 (上級者向けレッスン)	20:40 ～ 21:40	<KITAIMAQUATICS> 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) ※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	泳法バタフライ ※個別にアドバイス時間あり	19:30 ～ 21:00	<KITAIMAQUATICS> 海老原 健太	対象者：25m以上泳げる方
木	のんびり2種目 『ラクに・キレイに・スイスイと』	10:00 ～ 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 ～ 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。 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！ 運動量：呼吸が苦しくなるまでの距離(5～25m)を12回程度
	スキルアップクロール	12:30 ～ 13:30	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 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。
	選べる4泳法①	19:30 ～ 20:30	綿野 秀則	対象者：初中級者 4泳法の中から選び頂き、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 ～ 21:40	綿野 秀則	対象者：初中級者 4泳法の中から選び頂き、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	スキルアップ平泳ぎ	19:30 ～20:30	天満 宏	2か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 ※2月27日はタイムトライアルを実施予定	20:40 ～21:40	天満 宏	対象者：4泳法泳げる方。 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 ～13:00	<KITAIMAQUATICS> 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 ～ 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 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、初級クロール	18:00 ～ 19:00	脇森 智志	対象者：水慣れ・浮き・潜りに抵抗のない方で、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 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！ 運動量：呼吸が苦しくなるまでの距離(5～25m)を12回程度

【1-3月期/3ヶ月コース】 おとなの水泳教室スケジュール

◎ 3ヶ月コース（2026年1月～3月）

曜日	時間	クラス名	定員	担当者	開催月	開催日					回数	料金
						1月	2月	3月	4月	5月		
月	9:30	中級 平泳ぎ	14名	嵯峨 基	1月	5日	12日	19日	26日		全11回	¥30,250 (税込)
	2月				2日	9日	23日					
	3月				9日	16日	23日	30日				
火	13:00	平泳ぎの スキルアップクラス	15名	<JSB> 佐藤 久佳	1月	6日	13日	20日		全10回	¥27,500 (税込)	
	2月				3日	10日	24日					
	3月				10日	17日	24日	31日				
火	14:00 (13:50)	クロールの スキルアップクラス	15名	<JSB> 佐藤 久佳	1月	6日	13日	20日		全10回	¥27,500 (税込)	
	2月				3日	10日	24日					
	3月				10日	17日	24日	31日				
水	13:00	クロールの レベルアップクラス	15名	<JSB> 佐藤 淳一	1月	7日	14日	21日	28日	全10回	¥27,500 (税込)	
	2月				11日	18日	25日					
	3月				11日	18日	25日					
水	14:00 (13:50)	個人メドレーの レベルアップクラス	15名	<JSB> 佐藤 淳一	1月	7日	14日	21日	28日	全10回	¥27,500 (税込)	
	2月				11日	18日	25日					
	3月				11日	18日	25日					
金	13:00	バタフライの スキルアップクラス	15名	<JSB> 佐藤 久佳	1月	9日	16日	23日		全10回	¥27,500 (税込)	
	2月				6日	13日	20日	27日				
	3月				6日	13日	20日					
金	14:00 (13:50)	背泳ぎの スキルアップクラス	15名	<JSB> 佐藤 久佳	1月	9日	16日	23日		全10回	¥27,500 (税込)	
	2月				6日	13日	20日	27日				
	3月				6日	13日	20日					

【受付開始日】12月20日（土） ※店頭でのお申込み

- *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。
- *レッスン参加には別途施設利用料がかかります。
- *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。¥3,850（税込）/1回

おとなの水泳教室クラス説明(3ヶ月コース)

◎ 3ヶ月コース (2025年1月～3月)

曜日	クラス名	時間	担当	クラス詳細
月	中級平泳ぎ	中級 平泳ぎ	嵯峨 基	3ヶ月で重要なポイントを絞ってもっと速く、そしてもっと楽に長く泳げるようにするクラスです。 もっと速く泳ぎたい方、楽に長く泳ぎたい方、基本を習ってみたい方におすすめです。
火	平泳ぎのスキルアップクラス	13:00 ～ 14:00	<JSB> 佐藤 久佳	平泳ぎのスキルアップクラス 練習量の目安：600～800m程度 4泳法が25m程度泳げる方（高校生可）
	クロールのスキルアップクラス	14:00 ～ 15:00	<JSB> 佐藤 久佳	クロールのスキルアップクラス 練習量の目安：600～800m程度 4泳法が25m程度泳げる方（高校生可）
水	クロールのレベルアップクラス	13:00 ～ 14:00	<JSB> 佐藤 淳一	競技会での目標達成に向け、効果的なトレーニングを実践します。スタート、ターン練習含む。 練習量の目安：1000～1200m程度 4泳法が50m程度泳げる方（高校生可）
	個人メドレーのレベルアップクラス	14:00 ～ 15:00	<JSB> 佐藤 淳一	競技会での目標達成に向け、効果的なトレーニングを実践します。スタート、ターン練習含む。 練習量の目安：1000～1200m程度 4泳法が50m程度泳げる方（高校生可）
金	バタフライのスキルアップクラス	13:00 ～ 14:00	<JSB> 佐藤 久佳	効率の良い身体の使い方を覚え、泳技術の習得・泳力の向上を目指します。 スタート、ターン練習含む。 練習量の目安：600～800m程度 4泳法が25m程度泳げる方（高校生可）
	背泳ぎのスキルアップクラス	14:00 ～ 15:00	<JSB> 佐藤 久佳	効率の良い身体の使い方を覚え、泳技術の習得・泳力の向上を目指します。 スタート、ターン練習含む。 練習量の目安：600～800m程度 4泳法が25m程度泳げる方（高校生可）

【受付開始日】12月20日（土） ※店頭での申込み

- *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。
- *レッスン参加には別途施設利用料がかかります。
- *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。¥3,850（税込）/1回口