

# 【5～6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 (60分)	スピードアップ平泳ぎのコツ	14名	釜 貴宏	5月	4日	11日	18日	25日	全8回	¥22,000	
					6月	1日	15日	22日	29日		(税込)	
	14:05~15:05 (60分)	のんびりクロール&背泳ぎ	15名	釜 貴宏	5月	4日	11日	18日	25日	全8回	¥22,000	
					6月	1日	15日	22日	29日		(税込)	
	19:30~21:00 (90分)	マスターズクラス	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 嵯峨 基	5月	11日	18日	25日	全7回	¥26,950		
					6月	1日	15日	22日		29日	(税込)	
火	10:00~11:00 (60分)	のんびり2種目 『緩めて・動いて・整える』	11名	晴	5月	5日	12日	26日	全7回	¥19,250		
					6月	2日	16日	23日		30日	(税込)	
	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	5月	12日	26日	全6回	¥16,500			
					6月	2日	16日		23日	30日	(税込)	
	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	5月	12日	26日	全6回	¥16,500			
					6月	2日	16日		23日	30日	(税込)	
水	19:30~21:00 (90分)	【泳法クラス】クロール ※個別にアドバイス時間あり	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 海老原 健太	5月	13日	27日	全5回	¥19,250			
					6月	3日	10日		17日	(税込)		
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』	11名	晴	5月	7日	14日	28日	全7回	¥19,250		
					6月	4日	11日	18日		25日	(税込)	
	11:25~12:25 (60分)	はじめて、初級クロール	15名	脇森 智志	5月	7日	14日	28日	全7回	¥19,250		
					6月	4日	11日	18日		25日	(税込)	
	12:30~13:30 (60分)	はじめて、初級背泳ぎ	15名	脇森 智志	5月	7日	14日	28日	全7回	¥19,250		
					6月	4日	11日	18日		25日	(税込)	
	19:30~20:30 (60分)	選べる4泳法①	15名	綿野 秀則	5月	14日	28日	全5回	¥13,750			
					6月	4日	18日		25日	(税込)		
	20:40~21:40 (60分)	選べる4泳法②	15名	綿野 秀則	5月	14日	28日	全5回	¥13,750			
					6月	4日	18日		25日	(税込)		
金	19:30~20:30 (60分)	スキルアップクロール	15名	天満 宏	5月	1日	8日	15日	22日	全8回	¥22,000	
					6月	5日	12日	19日	26日		(税込)	
20:40~21:40 (60分)	マスターズ練習&飛び込み ※6/26はタイムトライアル	15名	天満 宏	5月	1日	8日	15日	22日	全8回	¥22,000		
				6月	5日	12日	19日	26日		(税込)		
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	5月	2日	9日	23日	30日	全8回	¥30,800	
					6月	6日	13日	20日	27日		(税込)	
日	16:55~17:55 (60分)	スキルアップクロール	15名	脇森 智志	5月	10日	17日	24日	31日	全8回	¥22,000	
					6月	7日	14日	21日	28日		(税込)	
	18:00~19:00 (60分)	はじめて、初級バタフライ	15名	脇森 智志	5月	10日	17日	24日	31日	全8回	¥22,000	
					6月	7日	14日	21日	28日		(税込)	

【受付】4月23日(木) ※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	スピードアップ平泳ぎのコツ	13:00 ~ 14:00	釜 貴宏	レッスン目標: スピードアップする為の基礎動作の確認。レッスンのラスト15分は飛び込み経験者は飛び込みも可。 対象者: 平泳ぎ2.5m泳げる方。タイムアップや泳ぎに強弱をつけたい方。
	のんびりクロール&背泳ぎ	14:05 ~ 15:05	釜 貴宏	レッスン目標: クロールと背泳ぎで長く綺麗に泳ぐコツ。ターン練習など。クロールが多めになります。 対象者: クロール25m泳げる方。背泳ぎ不問
	マスターズクラス	19:30 ~ 21:00	<KITAISHI> 嵯峨 基	対象者: 25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生可)
火	のんびり2種目 『緩めて・動いて・整える』	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。 身体を緩めて水に浮き、普段休んでいる筋肉も動かして、自分の身体を操りながら、全身を整えて泳ぎます。肩・腰・膝への負担を減らしたい方・泳いだ後に身体をスッキリさせたい方にオススメです。
	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	<KITAISHI> 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	<KITAISHI> 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	【泳法クラス】クロール ※個別にアドバイス時間あり	19:30 ~ 21:00	<KITAISHI> 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 『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。 ご希望の種目で、楽な呼吸・綺麗なフォーム・すいすい進む・水中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
	はじめて、初級バタフライ	12:30 ~ 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、独学で練習してきた基礎から学ぼうと思っている人 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つけます。距離には拘らずいまままで手がでてこなかったのが出るようになった。 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 ~ 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	スキルアップクロール	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 ※4月24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	<KITAISHI> 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、初級バタフライ	18:00 ~ 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、独学で練習してきた基礎から学ぼうと思っている方 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