

【7～8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)	小技テクニックスキルアップ (飛び込み、ターン、スカーリングなど)	14名	釜 貴宏	7月	13日	20日	27日			全7回	¥19,250
					8月	3日	10日	17日	24日			(税込)
	14:05～15:05 (60分)	ゆったり4泳法	15名	釜 貴宏	7月	13日	20日	27日			全7回	¥19,250
					8月	3日	10日	17日	24日			(税込)
	19:30～21:00 (90分)	マスターズクラス	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 嵯峨 基	7月	13日	27日				全6回	¥23,100
					8月	3日	10日	17日	24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	7月	14日	21日	28日			全7回	¥19,250
					8月	4日	11日	18日	25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	7月	14日	21日	28日			全6回	¥16,500
					8月	4日	18日	25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	7月	14日	21日	28日			全6回	¥16,500
					8月	4日	18日	25日				(税込)
水	19:30～21:00 (90分)	【泳法クラス】背泳ぎ ※個別にアドバイス時間あり	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 海老原 健太	7月	1日	8日	22日			全6回	¥23,100
					8月	5日	19日	26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	7月	2日	9日	16日	23日	30日	全9回	¥24,750
					8月	6日	13日	20日	27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	7月	2日	9日	16日	23日		全7回	¥19,250
					8月	6日	20日	27日				(税込)
	12:30～13:30 (60分)	スキルアップクロール	15名	脇森 智志	7月	2日	9日	16日	23日		全7回	¥19,250
					8月	6日	20日	27日				(税込)
	19:30～20:30 (60分)	選べる4泳法①	15名	綿野 秀則	7月	2日	9日	16日	30日		全7回	¥19,250
					8月	6日	20日	27日				(税込)
	20:40～21:40 (60分)	選べる4泳法②	15名	綿野 秀則	7月	2日	9日	16日	30日		全7回	¥19,250
					8月	6日	20日	27日				(税込)
金	19:30～20:30 (60分)	スキルアップ背泳ぎ	15名	天満 宏	7月	3日	10日	17日	24日		全8回	¥22,000
					8月	7日	14日	21日	28日			(税込)
	20:40～21:40 (60分)	マスターズ練習&飛び込み ※8/28はタイムトライアル	15名	天満 宏	7月	3日	10日	17日	24日		全8回	¥22,000
					8月	7日	14日	21日	28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	7月	4日	11日	25日			全6回	¥23,100
					8月	1日	15日	22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	7月	5日	12日	19日	26日		全9回	¥24,750
					8月	2日	9日	16日	23日	30日		(税込)
	18:00～19:00 (60分)	はじめて、初級平泳ぎ	15名	脇森 智志	7月	5日	12日	19日	26日		全9回	¥24,750
					8月	2日	9日	16日	23日	30日		(税込)

【受付】6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7月～8月）

曜日	クラス名		担当	クラス詳細
月	小技テクニクスキルアップ (飛び込み、ターン、スカーリングなど)	13:00 ～ 14:00	釜 貴宏	対象者：平泳ぎ2.5m泳げる方 レッスン目標：小技を綺麗に上手に見せるコツをお伝えします。
	ゆったり4泳法	14:05 ～ 15:05	釜 貴宏	対象者：どなたでも レッスン目標：力を入れずに4泳法をのんびり泳ぐがメインテーマとなります。泳げない種目がありましても大丈夫です。
	マスターズクラス	19:30 ～ 21:00	<KITAISHMAQUATICS> 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	<KITAISHMAQUATICS> 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	<KITAISHMAQUATICS> 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】背泳ぎ ※個別にアドバイス時間あり	19:30 ～ 21:00	<KITAISHMAQUATICS> 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
	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　ゴールや目的:200～400mを続けて泳ぐことができるように練習します。 腕の動きた体の動きのタイミングをあわせることを意識して行います。
	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	スキルアップ背泳ぎ	19:30 ～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 ※6月26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	<KITAISHMAQUATICS> 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、初級平泳ぎ	18:00 ～ 19:00	脇森 智志	対象者:これから平泳ぎを習得したい方、自分の泳ぎが正しいか迷っている方 目標：足の動かし方、手の動かし方、足と手の組み合わせの順番で平泳ぎの習得を目指します。

【7-9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7月～9月）

曜日	時間	クラス名	定員	担当者	開催月	開催日					回数	料金
月	9:30 ∩ 10:30	スキルアップクロール	14名	嵯峨 基	7月	13日	27日				全10回	¥27,500 (税込)
	8月				3日	10日	17日	24日				
	9月				7日	14日	21日	28日				
火	13:00 ∩ 14:00 (13:50)	平泳ぎの スキルアップクラス	15名	＜JSB＞ 佐藤 久佳	7月	14日	21日	28日			全9回	¥24,750 (税込)
	8月				4日	18日	25日					
	9月				15日	22日	29日					
	14:00 ∩ 15:00 (14:50)	クロールの スキルアップクラス	15名	＜JSB＞ 佐藤 久佳	7月	14日	21日	28日			全9回	¥24,750 (税込)
	8月				4日	18日	25日					
	9月				15日	22日	29日					
水	13:00 ∩ 14:00 (13:50)	クロールの レベルアップクラス	15名	＜JSB＞ 佐藤 淳一	7月	1日	8日	15日	22日	29日	全12回	¥33,000 (税込)
	8月				5日	12日	19日					
	9月				2日	9日	23日	30日				
	14:00 ∩ 15:00 (14:50)	個人メドレーの レベルアップクラス	15名	＜JSB＞ 佐藤 淳一	7月	1日	8日	15日	22日	29日	全12回	¥33,000 (税込)
	8月				5日	12日	19日					
	9月				2日	9日	23日	30日				
金	13:00 ∩ 14:00 (13:50)	バタフライの スキルアップクラス	15名	＜JSB＞ 佐藤 久佳	7月	3日	10日	24日	31日		全10回	¥27,500 (税込)
	8月				7日	21日	28日					
	9月				4日	18日	25日					
	14:00 ∩ 15:00 (14:50)	背泳ぎの スキルアップクラス	15名	＜JSB＞ 佐藤 久佳	7月	3日	10日	24日	31日		全10回	¥27,500 (税込)
	8月				7日	21日	28日					
	9月				4日	18日	25日					

【受付開始日】 6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回口

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（2026年7月～9月）

曜日	クラス名	時間	担当	クラス詳細
月	スキルアップクロール	9:30 ～ 10:30	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	<JSB> 佐藤 久佳
	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】 6月20日（金） ※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