【10-12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10月～12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	スキルアップ背泳ぎ	14名	嵯峨　基	10月	5日	19日	26日			全11回	¥30,250 (税込)
					11月	2日	9日	16日	23日	30日		
					12月	7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	10月	13日	20日	27日			全10回	¥27,500 (税込)
					11月	3日	10日	17日				
					12月	1日	8日	15日	22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	10月	13日	20日	27日			全10回	¥27,500 (税込)
					11月	3日	10日	17日				
					12月	1日	8日	15日	22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	10月	7日	14日	21日	28日		全12回	¥33,000 (税込)
					11月	11日	18日	25日				
					12月	2日	9日	16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	10月	7日	14日	21日	28日		全12回	¥33,000 (税込)
					11月	11日	18日	25日				
					12月	2日	9日	16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	10月	9日	23日	30日			全10回	¥27,500 (税込)
					11月	13日	20日	27日				
					12月	4日	11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	10月	9日	23日	30日			全10回	¥27,500 (税込)
					11月	13日	20日	27日				
					12月	4日	11日	18日	25日			

【受付開始日】9月20日(日)　※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10月～12月）

曜日	クラス名	時間	担当	クラス詳細
月	スキルアップ背泳ぎ	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）

※店頭でのお申込みになります

＊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□

【11～12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)	飛び込み基礎	14名	釜　貴宏	11月	2日	9日	16日	23日	30日	全8回	¥22,000
					12月	7日	21日	28日				(税込)
	14:05~15:05 (60分)	ゆったり平泳ぎ&バタフライ	15名	釜　貴宏	11月	2日	9日	16日	23日	30日	全8回	¥22,000
					12月	7日	21日	28日				(税込)
	19:30~21:00 (90分)	マスターズクラス	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 嵯峨　基	11月	2日	9日	16日	30日		全6回	¥23,100
					12月	7日	21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	11月	3日	10日	17日	24日		全8回	¥22,000
					12月	1日	8日	15日	22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	11月	10日	17日	24日			全7回	¥19,250
					12月	1日	8日	15日	22日			(税込)
	20:40~21:40 (60分)	オープンウォーター/ パフォーマンスアップクラス (上級者向けレッスン)	14名	〈KITAJIMAQUATICS〉 芹澤　匠	11月	10日	17日	24日			全7回	¥19,250
					12月	1日	8日	15日	22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	11月	11日	18日	25日			全6回	¥23,100
					12月	2日	9日	16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	11月	12日	19日	26日			全7回	¥19,250
					12月	3日	10日	17日	24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	11月	12日	19日	26日			全7回	¥19,250
					12月	3日	10日	17日	24日			(税込)
	12:30~13:30 (60分)	はじめて、初級バタフライ	15名	脇森　智志	11月	12日	19日	26日			全7回	¥19,250
					12月	3日	10日	17日	24日			(税込)
	19:30~20:30 (60分)	選べる４泳法①	15名	綿野　秀則	11月	12日	19日	26日			全5回	¥13,750
					12月	17日	24日					(税込)
	20:40~21:40 (60分)	選べる４泳法②	15名	綿野　秀則	11月	12日	19日	26日			全5回	¥13,750
					12月	17日	24日					(税込)
金	19:30~20:30 (60分)	スキルアップクロール	18名	天満　宏	11月	13日	20日	27日			全7回	¥19,250
					12月	4日	11日	18日	25日			(税込)
	20:40~21:40 (60分)	マスターズ練習＆飛び込み ※12/25はタイムトライアル	18名	天満　宏	11月	13日	20日	27日			全7回	¥19,250
					12月	4日	11日	18日	25日			(税込)
土	11:30~13:00 (90分)	レベルアップ＆マスターズクラス	18名	〈KITAJIMAQUATICS〉 布施谷　唯	11月	7日	14日				全5回	¥19,250
					12月	5日	12日	21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	11月	8日	15日	22日	29日		全8回	¥22,000
					12月	6日	13日	20日	27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	11月	8日	15日	22日	29日		全8回	¥22,000
					12月	6日	13日	20日	27日			(税込)

【受付】10月20日（火）　※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11月～12月）

曜日	クラス名		担当	クラス詳細
月	飛び込み基礎	13:00 ～ 14:00	釜 貴宏	対象者：どなたでも レッスン目標：スピードを殺さない入水角度の調整。浮き上がりのフォーム調整など。飛び込みのみでの10m～15m目標。
	綺麗に泳ぐ3泳法 (バタフライ、平泳ぎ、クロール)	14:05 ～ 15:05	釜 貴宏	対象者：どなたでも レッスン目標：ストローク数を減らし、ひとかきの効率を良くするのがメインテーマとなります。
	マスターズクラス	19:30 ～ 21:00	<KITAJIMAQUATICS> 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	<KITAJIMAQUATICS> 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/ パフォーマンスアップクラス (上級者向けレッスン)	20:40 ～ 21:40	<KITAJIMAQUATICS> 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	<KITAJIMAQUATICS> 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、独学で練習してきて基礎から学ぼうと思っている人 対象者: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。 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 ～ 21:40	綿野 秀則	対象者：初中級者 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 ～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 ※12月25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	<KITAJIMAQUATICS> 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	18名	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、独学で練習してきて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。 運動量: 呼吸が苦しくなるまでの距離(5～25m)を12回程度