



大人クラスのご案内



永田台校では大人クラスも充実しております(^o^)
4つのクラスより自分に合ったクラスをお選びください♪

☆スイムレッスンクラス

月会費:8100円(税込)

曜日	時間
月・水・木	11:00 ~ 12:20 (12:00~は自由遊泳)
月・水	20:00 ~ 21:00
土	18:30 ~ 19:30

中学生以上男女を対象に初級・中級・上級と3クラスに分け、
ご自身のレベルにあったクラスで授業を受けることが出来ます☆
全く泳げなくても大丈夫!!それぞれのレベルに合わせて、細かなカリキュラムで
楽しく丁寧に指導いたします!!



初級・・・初級クラスは水慣れ～青泳ぎの習得クラスとなります
中級・・・クロール・青泳ぎのレベルアップと平泳ぎ・バタフライの習得を目指します。
上級・・・4泳法のトレーニングプログラムを導入します。

☆アクアフリークラス

月会費:4050円(税込)

スイムレッスンクラスの時間であれば、好きなときに来て好きなときに帰れるクラスです。
コーチの指導はなく、ご自身のペースで練習出来るクラスとなっております。

☆ウォーキングクラス

月会費:5400円(税込)

曜日	時間
月・木	12:20 ~ 13:00

水の特性をフルに活用した、運動効果抜群のプログラムです。
水の中を歩いて授業を行うため、泳げない方・水に顔をつけられない方でも安心して参加できます。
また、水中ウォーキングは、水の浮力によって陸上のウォーキングよりも
楽に歩くことが出来るため膝や腰が痛い方にもおススメです。

☆ウォーキング+スイムレッスン

月会費:11340円(税込)

泳ぐのも歩くのもどっちもやりたい!! という欲張りな方のクラスです。
1時間だけでもよし、2時間続けてもよし!
スイムレッスンなので夜の時間も授業を受けることが出来ますよ(^o^)!



コーチ一同お待ちしております☆