

コース案内

はびきのスイミングスクール

〒583-0014 藤井寺市野中4丁目8-1

受付時間: 月/15:00~19:00 火~金/11:00~19:00 土曜日/ 9:00~18:00 休館日/日曜日

Tel: 072(978)8862

こどものコース(3才~)

●本科ジュニアコース 月会費 週1回 8,470円

{能力別グループ編成、担当コーチ制による指導}
まず、水に慣れることから始めて、コミュニケーションを大切にしながら個人メドレー100m完泳をめざします。(現在週2回クラスは受け付けていません)

曜日	時間	クラス名
土曜日	8:30~ 9:45	S-1 (土)
	9:35~10:50	S-2 (土)
	10:40~11:55	S-3 (土)
水曜日 土曜日	14:15~15:30	B-3(水) B-6(土)
月曜日 土曜日	15:20~16:35	C-1 (月) C-2 (火) C-3 (水) C-4 (木) C-5 (金) C-6 (土)
	16:25~17:40	D-1 (月) D-2 (火) D-3 (水) D-4 (木) D-5 (金) D-6 (土)
	17:30~18:45	E-1 (月) E-2 (火) E-3 (水) E-4 (木) E-5 (金)

対 象	指導内容 (指導級)
●3才以上 ●幼児はオムツがとれていること	水慣れ (ピンクマーリン) キック (レッドマーリン) クロール (オレンジマーリン) 背泳ぎ (イエローマーリン) 平泳ぎ (ブルーマーリン) バタフライ (グリーンマーリン) 50mタイムトライアル (スーパーレッド→スーパーダイヤ)

小学校3年生~中学生向け

●E-O (イーゼロ) クラス

月4回自由出席制。小学校3年生以上で、他の習いごとなどのため毎週決まった曜日に出席できなくなった本科生向けのコース。

【対象】 小学3年生以上の本科生&グリーンマーリン1級以上

【会費】 8,470円

月~金 17:30~18:45
土 16:25~17:40



●ジュニアユースコース

更なる4泳法の技術習得や競泳競技に必要なルール、スタート・ターンの基礎を学ぶコースです。水泳が大好きで、もっと技術を向上させたい、という皆さんを応援します。

【対象】 小学6年生以上の本科生&グリーンマーリン1級以上

【会費】 週1回 5,500円 週2回 7,700円

- ・木曜日 18:45~19:45 ・土曜日 13:00~14:00
週1回の場合、木・土どちらかに固定 (振替授業なし)
- ・進級テストはありませんが、月に1度タイムトライアル実施。
- ・JSS主催の大会に出場可能。

●育成・選手コース

本科生の中からコーチの推薦で選ばれた人が入れます。本科とは別メニューの指導でJO出場をめざします。

【会費】 育成 11,550円 (週3回) 選手 13,200円 (週6回)
12,100円 (週4回)
12,650円 (週5回)

- ・育成 月~木 17:30~18:45 土 16:25~17:40
- ・選手 月~金 18:30~20:30 土 12:30~14:25



幼児のコース(4ヶ月~3才)



ベビーコース

たくさんの同じ子育て中のお母さんと知り合えます。息こらえをして潜ったり、バタ足や飛び込みをして、お母さん、お父さんと楽しく遊びましょう。

【対象】 4ヶ月~3才
【会費】 3,850円 (月3回)
6,600円 (回数無制限)
火・木 11:30~12:20 土 11:50~12:40





ペンギンコース

運動神経が急速に発達するのは4歳頃からですが、比較的水への恐怖心の少ない3歳までに水慣れを済ませておこうというコースです。いろいろな事情でベブスイミングを経験できなかった方に最適です。ベビーコースと同じ時間帯に、同じプールを使います。(お父さん、お母さんと一緒ではありません)

【対象】 2歳以上の幼児
【会費】 週1回 6,050円/月 週2回 7,700円/月
火・木 11:30~12:20



おとなのコース

●水中健康コース (腰痛緩和に)

水の中での全身運動が健康にいいことはよく知られています。だから、泳ぐ練習はしなくても大丈夫。水の浮力を受けて、水の抵抗を感じながら、のんびりと歩きましょう。

【対象】 成人男女
【会費】 8,470円 (月4回)
10,120円 (月8回)
水・金 12:35~13:45



●マスタースコース

コーチがついて、基礎から教えます。今からでも泳ぎを覚えたい方。しっかり泳ぎたい方。自分のペースで泳いでいるだけでは物足りない方に。

【対象】 成人男女
【会費】 8,470円 (月4回) 10,120円 (月8回)
50,820円 (ロイヤルコース・半年分一括前納) (返金不可)
火 12:45~13:45 (種目別指導)
水・金 11:30~12:40 (泳力別指導 初級~上級)



●フリーコース

コーチの指導はありません。泳ぐのも歩くのも自由。ストレス解消に、老化防止に、そしてシェイプアップに。

【対象】 成人男女
【会費】 5,170円 (回数の制限ありません)
火・木 12:45~13:45



入会金: 2,200円 年会費: 3,300円 (金額はすべて税込です)

以下の項目に該当する方のご入会をお断りすることがあります。
・水泳に不適切な疾患のある方 (伝染性疾患・心臓病・てんかん等)
・当スクールの施設利用が困難な方



はびきのスイミングスクール

