

# 水泳教室

いろいろな  
コースが  
あります



## 本科児童コース時間帯と授業料

コース		時間帯		授業料	
対象	略称	月～金	土		
小学生以上	午前	S1	10:10～11:30	週2回 ¥9,460 月・木コース 火・金コース 水・土コース	
小学生以上 (4泳法習得者以上)		S2	11:10～12:30		
3才～5才	午後	1時間目	14:25～15:40 ※火金1 15:00～16:00		14:00～15:15
5才～小学2年生		2時間目	15:45～17:00		15:00～16:15
小学生以上		3時間目	16:40～18:00		15:55～17:15
		4時間目	17:40～19:00		16:55～18:15
小・中学生 (4泳法習得者以上)		Y	17:40～19:00	16:55～18:15	週1回 ¥7,700 ※火金1、週2回 ¥7,920 週1回 ¥6,160
小学5年生以上 (4泳法習得者以上)				週1回 ¥8,250 (どの曜日でも御利用いただけます)	

※月・木・土曜日の3時間目に限り、4泳法コース有。詳細はフロントまで。

コース		時間帯				火	水	木	金	土	授業料
名称	略称	(A)幼児(4歳～)		(B)小学生							
ヒップホップ	HP2	16:00～17:00		17:00～18:00		○					1コマ ¥5,390 追加1コマ ¥7,590 ※例→チア・空手
空手	KT3	17:00～18:00 満5歳～2年生		18:00～19:00 3年生～			○				
チアダンス	CD4	16:20～17:20		17:25～18:25				○			
	CD5	16:00～17:00 幼児	17:10～18:10 1・2年生	18:20～19:20 3年生以上	19:30～20:30 中学生				○		

※スクール向かいエスフォルタアリーナ内多目的室Cにてレッスンを行います。

## 育成・選手コース時間帯と授業料

コース		時間帯		月	火	水	木	金	土	授業料
名称	略称	月～金	土							
育成	I4	15:45～17:00	10:10～11:30		○		○		○	週3回 ¥9,900
	I3	17:40～19:00	11:10～12:30	○		○	○		○	週4回 ¥10,010
	I2			○		○		○		
選手	K	18:20～20:15 (6コース) 18:20～21:00 (1～5コース)		○	○	○	○	○	○	週6回 ¥11,220(5.6コース) ¥11,440(1～4コース)

ご入会に  
必要な  
物

- ①入会金.....3,300円
- ②事務管理手数料(入会時のみ).....3,300円
- ③初回授業料(各コース授業料を参照)

※入会申込は午前10:30～午後7:30までにお越し下さい。  
※2回目以降は指定銀行口座から引き落としになります。  
(みずほ・山梨中央・ゆうちょ)

- ④預金通帳・銀行届出印
- ⑤写真 3×3cm 2枚(スナップ可)
- ⑥指定用品代(Tシャツ・水着・帽子・バッグ他)

※入会時提出の入会申込書、健康申告欄は真実をご記入下さい。  
※指定用品は入会条件として必ず購入していただきます。

### ベビーコース (6ヶ月以上4歳未満)

ベビーの健全な発育・発達の為、さらに、水の楽しさと身を守ることを体験していただきます。(お子様と保護者2名までご参加可能です)

### レディース・成人コース (初～上級まで)

ストレス解消・健康増進に。水中運動を取り入れた、健康作りのプログラムです。一人で泳いでも長続きしなかった方、正しい泳ぎと水中でのリラックス方法を一緒に学びませんか。自分の能力に合ったプログラムが必ずあります。

### 水中ウォーキング (姿勢美人は歩行美人)

水中で歩いたり走ったりの専用コースです。泳いだり顔をつける必要はありません。メタボリック症候群予防に最適。

### 腰痛・肩こり改善コース

腰痛の改善及び予防、肩こりの改善専門のコースです。30分体操-ストレッチ体操で腰痛の痛み、肩こりを和らげます。45分の水中運動-無理なく楽しみながら筋力をつけ腰痛・肩こりを予防。もちろん泳げなくても大丈夫です。

### 機能改善コース

身体への負担や骨格の歪み、アンバランスになった筋肉を本来の自然な状態に戻し、整え、心身ともに健康を取り戻していくための体操です。

### フリーコース

1時間30分の中で自由に水泳をお楽しみ下さい。

## ベビー・成人向け時間帯と授業料

コース		時間帯		月	火	水	木	金	土	授業料
名称	略称	月～金	土							
ベビー	B	10:45～11:30	13:15～14:00	○			○		○	週3回 ¥7,260
レディース	L	11:15～13:00 月・木・火・金コース		○	○		○	○		週2回 ¥10,010 / 週1回 ¥8,250 +Tコース 週3回 ¥11,770
成人(夜)	G	19:45～21:30 火・金/水・土コース	19:00～20:45		○	○		○	○	週4回 ¥13,420 / 週2回 ¥10,010 週1回 ¥8,250 / +Tコース 週3回 ¥11,770
中高生	CK	19:45～21:30 水・土コース	19:00～20:45			○			○	週2回 ¥10,010 週1回 ¥8,250 / +Tコース 週3回 ¥11,770
成人(昼)	GL	11:45～13:30				○				週1回 ¥8,250
フリーコース	T		12:30～14:00						○	チケット制 5回 ¥7,700 / 11回 ¥13,420
水中ウォーキング	UL	11:15～12:45		○			○			週2回 ¥10,560 / 週1回 ¥8,800
腰痛・肩こり改善コース	H		12:00～13:15						○	週1回 ¥8,800 +ULコース 週2回 ¥10,560
機能改善	BK	火水金 10:00～11:00(体操) 水 11:30～12:15(水中)			○	○		○		¥2,970 ※水中レッスンは水曜日のみ
水中バイク	SW	13:00～13:45					○	○		¥5,280

(振替授業)レディース・成人・ゆったり・腰痛・肩こりコースは年間を通じて、2ヶ月以内の振替ができます(詳細はフロントまで)

募  
集  
要  
項

- 各コースは定員制のため、予約待ちの場合もあります。(受付にお尋ね下さい)
  - 再入会の方、ご家族が入会されている方、元会員のご家族の方の入会金は無料となります。
  - 無料スクールバスご利用者は利用申込書を提出していただきます。但し、バス乗車定員数を超えているクラスではお待ちいただく場合があります。
  - 提携幼稚園には、スクールバスが幼稚園終了時にお迎えに参ります。
- ※詳細はフロントまでお気軽にお問合せ下さい。