

4月度～6月度の成人水泳のプログラム日程

※前回から変更したクラスを赤字で表示しています。

クラス一覧

水慣れ・クロール 初級 / 水慣れ・平泳ぎ初級 / **クロール初・中級** / **背泳ぎ 初・中級**
/**背泳ぎ中・上級** / **平泳ぎ 中・上級** / **バタフライ 初級** / **飛込み・ターン**
フィンスイム(バタ) / **ドリルトレーニング(4泳法)**

※フィンを使用してバタフライをメインに泳ぐクラスです。 ※より効率のいい泳ぎを習得するためのドリル練習を紹介します。

【火曜日(昼)】

平泳ぎ中・上級 12:45～13:15
飛込み・ターン 13:25～13:55

【水曜日(昼)】

フィンスイム(バタ) 12:45～13:15
背泳ぎ中・上級 13:25～13:55

【木曜日(昼)】

水慣れ・クロール初級 12:45～13:15
バタフライ初級 13:25～13:55

【水曜日(夜)】

飛込み・ターン 18:30～19:00
ドリルトレーニング 19:10～19:40
(4泳法)

【木曜日(夜)】

フィンスイム(バタ) 18:30～19:00
クロール初・中級 19:10～19:40

【土曜日(夜)】

水慣れ・平泳ぎ初級 16:00～16:30
背泳ぎ初・中級 16:40～17:10

※営業時間変更に伴い時間が変わります。

月会費: 4,700円

お好きなクラスに好きなだけ参加可能