

モーニングプログラム

イブニングプログラム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜・祝日
	9:00 本館スイミングプール	9:00 本館スイミングプール	9:00 本館スイミングプール	9:00 本館スイミングプール	9:00 本館スイミングプール	9:00 本館スイミングプール
	9:30		9:30		9:30	
	10:00		10:00		10:00	
	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	
	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	
	11:30		11:30		11:30	
	12:00		12:00		12:00	
	12:30		12:30		12:30	
	13:00		13:00		13:00	

< 中学生教室ご案内 >

入会金 : 10,800 円

月謝 : 9,720 円

休会費 (1ヵ月) : 3,240 円

対象 : 中学 1 年 ~ 3 年生のお子様

- ☆「中学生教室」以外のレッスンは大人の教室と同じレッスン参加になります。
- ☆本館ロッカーの更衣室をご利用下さい。
- ☆2本続けての受講はできません。
- ☆4種目とも 25m以上泳げない場合、または泳力が不明の場合は初級レッスンにご参加下さい。
- ☆泳力に応じて、参加するクラスを指定させて頂く場合がございます。

《ご入会時に必要な物》

- ① 入会金
- ② 月謝 (1ヶ月分)
- ③ 預金通帳
- ④ 印鑑 (銀行届出印)

- ◆ご兄弟でスイミングスクールへご入会の場合 2人目の方から入会金が半額となります。
- ◆月謝納入は預金口座自動振替です。振替日は前月の 27 日です (銀行休業日の場合は翌営業日)
- ◆休会・退会について 所定の用紙に記入の上、前月の 11 日までにフロントへご提出下さい (長期間休会される場合はフロントにご相談下さい) 退会の際は会員証の返却をお願い致します

日曜・祝日	土曜日	金曜日	木曜日	水曜日	火曜日	月曜日
12:00 本館スイミングプール	12:00 本館スイミングプール	12:00 本館スイミングプール	12:00 本館スイミングプール	12:00 本館スイミングプール	12:00 本館スイミングプール	12:00 本館スイミングプール
12:30 本館スイミングプール	12:30 本館スイミングプール	12:30 本館スイミングプール	12:30 本館スイミングプール	12:30 本館スイミングプール	12:30 本館スイミングプール	12:30 本館スイミングプール
13:00 本館スイミングプール	13:00 本館スイミングプール	13:00 本館スイミングプール	13:00 本館スイミングプール	13:00 本館スイミングプール	13:00 本館スイミングプール	13:00 本館スイミングプール

各クラス練習距離の目安

モーニングプログラム 練習距離の目安

- 《基》基礎 (60分) 300m前後
- 《初》初級 (60分) 600m前後
- 《中》中級 (75分) 1000m前後
- 《上》上級 (90分) 1600m前後
- 《マ》マスターズ (90分) 2000 ~ 2500m
- 土曜日/日曜・祝日 《スイムレッスン》**
- ◆ 中級 (60分) 1000m前後
- ◆ 上級 (75分) 1500 ~ 2000m
- ◆ マスターズ (90分) 2500 ~ 3500m
- ◆ 中学生教室 (60分) 1500m前後

各クラス練習距離の目安

イブニングプログラム 《スイムレッスン》 練習距離の目安

- ◆ マイペーススイム (60分) 1000 ~ 2000m前後
- ◆ 初級 (60分) 300m前後
- ◆ 中級 (60分) 600m前後
- ◆ 上級 (75分) 1200m前後
- ◆ 上級 ~ マスターズ (75分) 2000 ~ 3500m前後
- ◆ 中学生教室 (60分) 1500m前後

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
17:00 新館フィットネスプール	17:00 本館スイミングプール	17:00 新館フィットネスプール	17:00 本館スイミングプール	17:00 新館フィットネスプール	17:00 本館スイミングプール
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30

◆ 営業時間 ◆ ※中学生教室のプールプログラムお休み (教室お休みの日) はフィットネスプラザ予定表 (緑色の予定表) をご覧ください。
平日・土曜日 / 9:00 ~ 22:00 (22:30 閉館) ☆スイミングプラザ休館日は新館・本館共にプールプログラムはございません。
日曜日・祝日 / 9:00 ~ 18:00 (18:30 閉館) ☆競技会及び行事等によりプログラムを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

※中学生単独クラスは、日曜日 12:00 ~ 13:00 へ変更となります。
 ※2015 年 4 月 1 日より、ご参加頂ける教室が大幅に増えます。
 予定表をご確認の上、ご参加ください。

◆ 月謝納入は預金口座自動振替です。振替日は前月の 27 日です (銀行休業日の場合は翌営業日)
 ◆ 休会・退会について 所定の用紙に記入の上、前月の 11 日までにフロントへご提出下さい (長期間休会される場合はフロントにご相談下さい) 退会の際は会員証の返却をお願い致します