

成人水泳教室プログラム

教室名	対象	曜日	時間	コース名	定員	参加費		教室の内容
						月会費制	参加費	
初めてのクロール・背泳ぎ	16歳以上	水	14:30～15:30	B5	25	月会費制	¥3,600	水慣れからクロール、背泳ぎの基本を習得します。
泳ぎの基本クロール・背泳ぎ	16歳以上	木	11:00～12:00	C2	25	月会費制	¥3,600	クロール、背泳ぎの基本を習得し、レベルアップを図ります。
泳ぎの基本平泳ぎ・バタフライ	16歳以上	木	14:30～15:30	C5	25	月会費制	¥3,600	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、レベルアップを図ります。
きれいに泳ごう	16歳以上	土	13:30～14:30	E4	25	月会費制	¥3,600	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの習得を目指します。

こども水泳教室プログラム

教室名	対象	曜日	時間	コース名	定員	参加費		教室の内容
						月会費制	参加費	
園児・小学生	園児～小学生	火	15:30～16:30	A6	30	月会費制	¥3,600	教材(すいみんぐステップノート)を通じて、水慣れ～25m完泳を目指します。 <10級～7級> ※E6のみ10級～1級
		水	15:30～16:30	B6				
		木	15:30～16:30	C6				
		金	15:30～16:30	D6				
		土	15:30～16:30	E6				
園児・小学生	園児～小学生	火	16:30～17:30	A7	30	月会費制	¥3,600	教材(すいみんぐステップノート)を通じて、水慣れ～50m完泳、平泳ぎ25mを目指します。 <10級～3級> ※E7のみ10級～1級
		水	16:30～17:30	B7				
		木	16:30～17:30	C7				
		金	16:30～17:30	D7				
		土	16:30～17:30	E7				
小学生	小学生	火	17:30～18:30	A8	30	月会費制	¥3,600	教材(すいみんぐステップノート)を通じて、水慣れ～50m完泳、平泳ぎ25m、バタフライ25m、各種ターンを目指します。
		水	17:30～18:30	B8				
		木	17:30～18:30	C8				
		金	17:30～18:30	D8				
小学生・中学生	25m以上泳げる人	火	18:30～19:30	A9	30	月会費制	¥3,600	30分間持久泳(浜松市では小学生の目標)。4種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)いずれかのクラスを選択して泳力の向上を目指します。
		水	18:30～19:30	B9				
		木	18:30～19:30	C9				
		金	18:30～19:30	D9				

市民健康運動教室 (平成21年5月～)

教室名	対象	日程	曜日	時間	コース名	定員	参加費		教室の内容
							月会費制	参加費	
アクアフィットネス	16歳以上	全10回	火	19:30～20:30	A10	25	前払い制	¥4,500	浮力・水圧・水温・抵抗の特性を生かし、健康づくりに役立ちます。
初めての水中運動(30分) 初めての泳ぎ(30分)	16歳以上	全10回	木	11:30～12:00	B2	25	前払い制	¥4,500	潜らない水中運動を30分、水慣れから泳ぎの基本を身につけます。
初めての水中散歩(30分) 初めての息つき(30分)	16歳以上	全10回	金	11:30～12:00	D2	25	前払い制	¥4,500	潜らない水中運動を30分、クロールの呼吸の基本を身につけます。
飛んでけ肩こり・腰痛関節改善水中運動	16歳以上	全10回	金	14:30～15:30	D4	25	前払い制	¥4,500	肩こり・腰痛解消に効果的な水中体操。膝及び全ての関節痛予防・緩和。
ハンディキャップ	無制限	全10回	土	10:00～11:00	E1	若干名	前払い制	¥4,500	知的障害者に水の楽しさを教え、ストレス解消にも効果的です。
ヨガ	16歳以上	全10回	水	9:30～10:30 11:00～12:00	SB1 SB2	25	前払い制	¥4,500	心身のリラクゼーション。呼吸法で健康づくりに役立ちます。

※定期的開催しています。詳しくはスタッフにお尋ね下さい。