

★ 子供から大人まで充実したレッスン！ 島田市営プール！ ★

♪♪♪♪♪♪♪ 子供編 ♪♪♪♪♪♪♪

☆ 当クラブの子供（ジュニア）レッスンにおける特徴 ☆

レッスン内容	当クラブ独自のスイミング教本である『スイミングステップノート(購入可)』に添って、楽しく水慣れから泳法習得レッスンまで、お子様の泳力に応じた級別指導を行い、1歩1歩丁寧に教えます。		
振り替えレッスン	週1回コースの会員は、かぜなどによる体調不良や学校行事などでレッスンをお休みしたとき、他の曜日や時間帯に振り替えてレッスンを受けることができます。		
年齢・級	15時～16時	幼児・園児が多い時間帯です	当クラブ規定10級～7級(水慣れ～クロール息継ぎ)
	16時～17時	園児・小学生が多い時間帯です	当クラブ規定10級～1級(顔付け～4泳法)
	17時～18時	小学生が多い時間帯です	当クラブ規定10級～1級(顔付けクロール～4泳法)

子供会員種類	レッスン日時		コース	月会費	備考
	月曜日・水曜日・金曜日		週1回	3,800円(税込)	定員となった場合、予約待ちとさせていただきます。
	15時・16時・17時		週2回	4,200円(税込)	
	月・水・土(時間は裏面)		選手コース	5,000円(税込)	

♪♪♪♪♪♪♪ 大人編 ♪♪♪♪♪♪♪

～ 水中運動等のプログラム ～

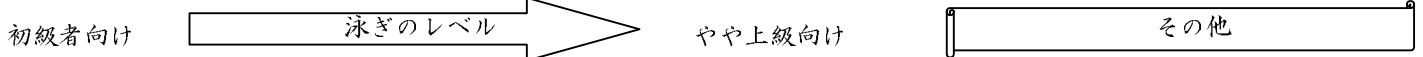
泳げない方・はじめてプールに入る方もご心配＆ご遠慮なさらずに！！顔を水につけないプログラムです。



水中ウォーキング 様々な歩き方で怪我予防&痛いところにさようなら	アクアダンス 音楽に合わせて楽しく踊りましょう	アクアシェイプ アクアビクス(水中有酸素運動)脂肪燃焼に最適	ヨガ ゆっくり無理なく身体を動かします。
-------------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	-------------------------

～ 水泳のプログラム ～

こわくて泳げない、基本を正しく学びたい、中上級者でもっと上手になりたいなど、皆様の目的に合ったレッスンです！！



ビギナーズスイム	気楽に4泳法	トレーニングスイム	マスターズスイム	フリースイム・フィンスイム ワンポイントレッスン(フリースイム)
----------	--------	-----------	----------	-------------------------------------

レッスン内容の簡単な説明

ビギナーズスイム	気楽に4泳法	トレーニングスイム	マスターズスイム	フィンスイム	ワンポイントレッスン(フリースイム)
クロールと背泳ぎの基礎クラス	4泳法基本練習クラス	4泳法をしっかり身に付けるクラス	4泳法のさらなる上達をめざすクラス	フィン(足ひれ)を使い泳ぎをよくする練習	自由に泳ぎながらコーチが指導します。何でもご相談ください

大人会員種類	名称	月会費(税込)	利用プログラム	備考
	プレミアム会員	4,200円	全てのプログラム	格安料金にて全てのレッスンが受けられます
	スイム会員	3,150円	全ての水泳プログラム	水中運動、陸上を除く全ての水泳レッスンが受けられます
	朝会員	2,100円	10時～11時開講のプログラム(水泳・水中運動)	朝の運動にぴったり！10時～11時開講の水泳・水中運動レッスンが受けられます
	夜会員	2,100円	18時～20時開講のレッスン+ワンポイントレッスン	お仕事をしている方にぴったり！夜の教室、午後のワンポイントレッスンが受けられます

大人の開講時間・曜日の詳細は裏面にてご確認ください！



営業時間 月曜日 13時～20時・火～日曜日 10時～20時 入会に必要な物 ①印鑑 ②初回月会費  
 島田市営プール 指定管理者：(株)スポーツプラザ報徳 大型駐車場完備  
 住所：島田市野田1684-4 Tel：0547-35-6315 ★ご質問などはお気軽に受付まで★