

# SWIMMING SCHOOL PROGRAM

2018.1月～

	MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)	SUN (日)	
9:00								
10:00								
11:00	休館日	10:15-11:00 気分はマスタース (とにかぐ泳ごう) H2-1	10:15-11:15 初心者水泳 M2-1	10:15-11:15 初級水泳 M3-1	10:15-11:15 上級水泳 M3-1	10:15-11:15 初心者水泳 M4-1	10:15-11:15 初級水泳 M5-1	
12:00		11:30-12:00 泳法塾 S2-1 (背泳ぎ)		11:30-12:00 泳法塾 S3-1 (平泳ぎ)	11:30-12:00 泳法塾 S4-1 (バタフライ)	11:30-12:00 泳法塾 S5-1 (クロール)	10:00-11:10 ジュニアスイミング J-1	10:00-11:10 ジュニアスイミング G-1
13:00			12:15-13:00 アクアピクス Q2-2	12:15-13:00 水中健康運動 E3-2	12:15-13:00 アクアピクス Q4-2	12:15-13:00 水中健康運動 E5-2		11:10-12:20 ジュニアスイミング J-2
14:00							13:00-14:10 ジュニアスイミング J-3	
15:00			14:50-16:00 キッズスイミング A-2	14:50-16:00 キッズスイミング A-3	14:50-16:00 キッズスイミング A-4	14:50-16:00 キッズスイミング A-5	14:10-15:20 ジュニアスイミング J-4	
16:00						15:20-16:30 ジュニアスイミング J-5		
17:00		16:00-17:10 ジュニアスイミング B-2	16:00-17:10 ジュニアスイミング B-3	16:00-17:10 ジュニアスイミング B-4	16:00-17:10 ジュニアスイミング B-5			
18:00		17:10-18:20 ジュニアスイミング C-2	17:10-18:20 ジュニアスイミング C-3	17:10-18:20 ジュニアスイミング C-4	17:10-18:20 ジュニアスイミング C-5			
19:00		18:20-19:30 ジュニアスイミング D-2	18:20-19:30 ジュニアスイミング D-3	18:20-19:30 ジュニアスイミング D-4	18:20-19:30 ジュニアスイミング D-5			
20:00		19:30-20:30 初級水泳 M2-3	19:35-20:05 泳法塾 S3-3 (おまかせ) 時間変更	19:30-20:30 上級水泳 M4-3	19:30-20:30 初心者水泳 M5-3			
21:00								

ジュニアスイミング  
指定用品

- ・リュック ￥2,160
- ・水着ボトムス ￥2,160
- ・水着トップス ￥2,160
- ・キャップ ￥540

会員区分	回数	料金	事務手数料	時間	対象	クラス設定
キッズスイミング (A2～A5)	週1	4,320円/月	1,620円	70分	3歳～未就学児	水の中で楽しく遊ぶことから、無理なく泳ぎを教えていきます。
	週2	6,480円/月				
ジュニアスイミング (B2～B5)	週1	4,320円/月	1,620円	70分	未就学児～小学生	水泳初心者から4泳法習得者までをクラス別練習により、段階的な泳力向上を目指します。水泳を通して自己保身を身に付け、礼儀や相手を思いやるスポーツマン精神を育みます。
	週2	6,480円/月				
ジュニアスイミング (C2～C5)	週1	4,320円/月	1,620円	70分	小学生～中学生	
	週2	6,480円/月				
ジュニアスイミング (D2～D5)	週1	4,320円/月	1,620円	70分	小学生～中学生	
	週2	6,480円/月				
ジュニアスイミング (J1～J5) 土曜スクール	週1	4,320円/月	1,620円	70分	未就学児～中学生	
	週2	6,480円/月				
ジュニアスイミング (G1/G2) 日曜スクール	週1	4,320円/月	1,620円	70分	未就学児～中学生	
	週2	6,480円/月				
初心者水泳	1期3ヶ月10回制	5,400円/期	1,620円	60分	中学生以上	水に潜る・浮くことから始め、水泳の基礎やバタ足を習得していきます。
初級水泳	1期3ヶ月10回制	5,400円/期	1,620円	60分	中学生以上	クロール・背泳ぎ25m完泳を目指すクラスです。丁寧に基本を繰り返し練習します。
中級水泳	1期3ヶ月10回制	5,400円/期	1,620円	60分	中学生以上	クロール・背泳ぎでウォーミングアップを行い、平泳ぎの習得を目指します。
上級水泳	1期3ヶ月10回制	5,400円/期	1,620円	60分	中学生以上	クロール・背泳ぎ・平泳ぎでウォーミングアップを行い、平泳ぎの習得を目指します。
水中健康運動	1期3ヶ月10回制	4,050円/期	1,620円	45分	中学生以上	機能改善を目的とした将来介護を必要としないための水中運動でバランス感覚を養います。
アクアピクス	1期3ヶ月10回制	4,050円/期	1,620円	45分	中学生以上	水の抵抗と浮力を生かした有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。
泳法塾	1期3ヶ月10回制	2,700円/期	1,620円	30分	中学生以上	ターゲットの泳法にしぼり、現状よりも更にステップアップするワンポイントレッスンです。
気分はマスタース	1期3ヶ月10回制	4,050円/期	1,620円	45分	中学生以上	水泳大会を意識した練習を行い、泳力の向上を目指します。
パーソナルレッスン (会員)		3,780円/回		30分	中学生以上	水が怖い方、泳力を上げたい方、フォームを直したい方など一人一人に合わせた指導を実現します。
パーソナルレッスン (一般)		4,620円/回		30分	中学生以上	

※それぞれの月会費または各期ごとの会費の他に別途施設利用料(高校生以下210円/回・65歳未満540円/回・65歳以上320円/回)が必要となります。  
 ※カルチャースクールは、申込登録期の期間のみのスクール受講となります。(次回期に持ち越し不可)  
 ※カルチャースクールは、3ヶ月ごとにプログラムの改訂をいたします。

金沢プール

〒920-0012 石川県金沢市磯部町ハ-55

Tel. 076-251-3535