

酒田水泳教室 成人クラス教室案内



水泳クラス			
クラス	午前スイム	午後スイム	夜スイム
曜日	火・水・木・金	水・金	火・木
時間	11:00~12:00	13:30~14:30	18:30~19:30
受講料	週1回 3,700円 週2回 5,100円 各クラスの中から曜日を選択		
目的	水慣れからクロールの基本練習を行ないます。 泳法の習得と向上を目指し、 健康と体力づくりを図ります。		

ウォーキングクラス		
クラス	午前ウォーキング	午後ウォーキング
曜日	火・水・木・金	火・木
時間	10:15~11:00	13:30~14:15
受講料	週1回 2,200円 週2回 3,300円 各クラスの中から曜日を選択	
目的	水中での浮力によって、 腰や膝に負担をかけずに、 無理なく全身運動を行うことができます。 体力作りや健康維持に効果的です。	

アクアビクスクラス	
曜日	水・金
時間	19:15~20:00
受講料	週1回 2,200円 週2回 3,300円
目的	音楽に合わせ、全身を使って 有酸素運動を行います。 ダイナミックな動きで ストレス発散にも効果的です。

エアロビクスクラス	
曜日	土
時間	18:00~19:00
受講料	週1回 2,200円
目的	陸上でストレッチや、 音楽に合わせて 有酸素運動を行います。 (人数制限有)

お得なコース新設しました!



成人フリーコース

水泳・ウォーキング・アクアビクス
(エアロ除く)の全ての講座の中
から月何回でも受講可能な
スペシャルコースです。

受講料 8,500円

水泳フリーコース

上記水泳クラスの講座の中から
月何回でも受講可能なコースです。

受講料 6,300円

ウォーキングフリーコース

上記ウォーキングクラス、アクアビクス
講座の中から月何回でも
受講可能なコースです。

受講料 4,400円



火	水	木	金	土
午前ウォーキング 10:15~11:00	午前ウォーキング 10:15~11:00	午前ウォーキング 10:15~11:00	午前ウォーキング 10:15~11:00	
午前スイム 11:00~12:00	午前スイム 11:00~12:00	午前スイム 11:00~12:00	午前スイム 11:00~12:00	
午後ウォーキング 13:30~14:15	午後スイム 13:30~14:30	午後ウォーキング 13:30~14:15	午後スイム 13:30~14:30	
夜スイム 18:30~19:30		夜スイム 18:30~19:30		エアロビクス(陸上) 18:00~19:00
	アクアビクス 19:15~20:00		アクアビクス 19:15~20:00	

- ◎入会金・年会費はありません。
(スイミングクラブ保険450円)
- ◎成人クラスの水着・
水泳帽子は自由です。
- ◎1回無料体験できます。
事前にお申込みください。
- ◎欠席した分の振替が可能です。

酒田水泳教室

☎0234 (33) 0167
〒998-0061
酒田市光ヶ丘3丁目1-70



<http://sakatasuieikyousitu.com>

◎窓口受付時間
火~土曜日 10:00~18:30
日曜日・祝日 10:00~17:00