

酒田水泳教室 成人クラス

無料体験は
電話で申し
込みを承り



◎入会金、年会費はありません。(スイミングクラブ保険料450円)

◎成人クラスの水着・水泳帽子は自由です。

◎各コースとも、1回無料体験できます。事前にお申込み下さい

◎欠席の場合、水泳コース・アクアウォーキングコースは、各コース内、月内に限り振替受講ができます。

コース	クラス	曜日	練習時間		月会費(税込)	特 徴
水 泳	朝スイム	火・木から 週1回又は週2回を 選択	9:00~10:00		週1回 3,700円	泳力、体力に応じて段階 指導。 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。 サブプール又は 25mプール使用
	昼スイム	水・金から 週1回又は週2回を 選択	11:00~12:00			
	夜スイム	火・木から 週1回又は週2回を 選択	18:30~19:30		週2回 5,100円	
	ゆうゆう	水・金から 週1回又は週2回を 選択	13:30~14:30		水泳とウォーキングの 軽い水中運動 サブプール又は 25mプール使用	
ア ク ア ウ ォ ー キ ン グ	はつらつ	火・木・土から 週1回~週3回を 選択	火・木	9:15~10:00	週1回 2,200円	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。 サブプール又は 25mプール使用
			土	13:15~14:00		
	らくらく	火・木・土から 週1回~週3回を 選択	13:15~14:00		週2回 3,300円	
さわやか	水・金・土から 週1回~週3回を 選択	水・金	10:15~11:00	週3回 3,800円		
		土	13:15~14:00			
アクアビクス	水・金から 週1回又は週2回を 選択	19:15~20:00		週1回 2,200円 週2回 3,300円	音楽に合わせて、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。(水泳練習は行 いません) サブプール使用	
エアロビクス	土	18:00~19:00		週1回 2,200円	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)	

*お問合せ 酒田水泳教室 ☎0234(33)0167

<http://sakatasuieikyousitu.com/>

