

# 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ます



◎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。

	クラス	曜日・練習時間	月会費(税込)	特 徴
新設	<b>2022年4月から新設。都合に合わせて自由に受講できます。</b>			
	成人フリークラス	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	8,500円	ご自分の都合に合わせてどの講座も自由に受講できます。

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  週2回 5,100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いません。 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		
	ゆうゆう	水・金から週1回又は週2回を選択	13:30~14:30		
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 土 13:15~14:00	週1回 2,200円  週2回 3,300円  週3回 3,800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
	らくらく	火・木・土から週1回~週3回を選択	13:15~14:00		
	さわやか	水・金・土から週1回~週3回を選択	水・金 10:15~11:00 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/>

