

プールプログラムのご案内

	クラス名	年齢基準	スキル基準 運動強度	時間	定員	内容	練習サイクルと料金設定（スクール会員） 特に記載の無いものは登録が固定となります。 週1回の登録、月会費7,700円 週2回の登録、月会費9,900円となります	クラブ会員	振替	休講日	その他
スイムプログラム	ベビー	6ヶ月～3才未満	なし	40分	設定なし	親子のコミュニケーションをはかりながら、楽しく水遊びを行います。	お好きなベビークラスを月会費7,700円で月4回、月会費9,900円で開講日全回受けることができます。	設定なし	なし	1月1週目・8月4週目・その他月の5週目が休講となります。詳細につきましてはスクールカレンダーを参照ください。 ※ベビー～キッズⅢは祝祭日も通常通り開催いたします。	妊娠されている方の入水はご遠慮頂いております。 ★プール開放 スクール会員を対象に3Fプールを有料で開放いたします。会員様同伴による一般の方も利用可能です。開放日に関しましてはお問い合わせください。
	キッズⅠ	3歳以上の園児（未就園児舎） 学童・学生	なし	50分		遊びを取り入れながら、楽しく水泳を身につけます。個性を伸ばしながら、4種目を楽しく学んでいきます。 キッズⅠ：水慣れ～クロール・背泳ぎ習得 キッズⅡ：平泳ぎとバタフライ習得 キッズⅢ：タイム測定～大会出場 上記を目標に練習をしていきます。	キッズⅠ・Ⅱ：2ヶ月を1サイクル 1～6週目に技術・持久力・スピード等の練習、7週目にスキル評価、8週目が見極め週となります。				
	キッズⅡ		トビウオ以上	55分		キッズⅢ：2ヶ月を1サイクル 1～6週目は技術・持久力・スピード等の練習、7週目にタイム測定、8週目が見極め週となります。					
	キッズⅢ		オルカ以上	60分		★見極め週 7週目をお休みして、8週目の自分の登録クラスに出席した生徒を対象に練習の中でスキル評価を行います。					
	成人	14歳以上の男女	☆ ☆ ☆☆☆☆	60分		水泳の基礎や4種目の技術などを泳力別に習得していきます。	1年を通じて4種目の泳法を学びます。ベーシックから上級まで泳力にあったクラスを選ぶことができます。	★マスター会員 登録制で3クラスまで無料 ★デイトム会員 登録制で3クラスまで無料 ご利用時間内に限ります (フィンスイミングは有料)	要予約		
	マスターズ		☆☆☆☆	60分		マスターズ大会、トライアスロン等の出場を目標に、競技メニューを行います。	年間の競技会等のスケジュールに合わせて練習を行います。				
	フィン スイミング	3歳～	クロール2.5M泳げる方	45分		2枚のフィンや1枚のフィンを使用し優雅に泳げるように練習します。水泳のスピードの1.5倍の速さが出ます。体幹や左右バランスの向上に繋がります。	お好きなクラスを月会費7,700円で月4回受講できます。	★レギュラーA・B会員 ナイト会員・レディース会員 別途所定料金が必要となります			
	らくらく スイム	50歳以上	☆ ☆ ☆☆	45分		中高年の方を対象とし水泳の基礎を遊びを取り入れながら楽しく、ゆっくりと身につけます。	1ヶ月を1サイクル4週制として、体力レベルに合わせてレッスンを進めて行きます。				
	泳法別 レッスン	14才以上の男女	☆ ☆ ☆☆	30分		10名	4種目を手、脚、呼吸、コンビネーションに分けてレッスンをを行います。	表面をご参照下さい。 ご利用時間内であればどなたでもご参加できます。	なし		
はじめて 水泳	☆		30分	10名	はじめてプールに入る、ゆっくり泳ぎたい方を対象に、水に慣れる事からレッスンをします。クロール12.5M完泳を目指します。						
アクアプログラム	アクア ピクス	14歳以上の男女	☆☆☆	45分	25名	水中で音楽に合わせてエアロピクス運動を行います					
	アクア シェイプ		☆☆☆	30分	25名	筋力トレーニング+有酸素運動を中心に「脂肪燃焼」を目的とした運動を行います。					
	ウォーク & シェイプ		☆☆☆	45分	25名	水中歩行とアクアシェイプを組み合わせたプログラム。効率的に「脂肪燃焼」を行います。					
	水中歩行		☆☆	30分	20名	日常生活を行う上での体力の維持・改善を目的とし、水中での運動を行います。					
その他	プライベート レッスン	ビーウォッシュ会員 年齢：3歳～	なし	45分	1名～2名	マンツーマン形式で行うスイミング個人レッスンです。ご要望に合わせてレッスンをすすめていきます。	開講日3日前より電話予約可。詳しくはお問い合わせ下さい。			4,400円/1回 1レッスン45分	電話にてお問い合わせ下さい。
	3ヶ月 プライベート レッスン		なし	45分	1名～2名	マンツーマン形式で行うスイミング個人レッスンです。ご要望に合わせてレッスンをすすめていきます。3ヶ月で10回のレッスンを行います。	1～3月、4～6月、7～9月、10月～12月：3ヶ月を1サイクル。詳しくはお問い合わせ下さい。			44,000円/10回 1レッスン45分	