

※下記を参考に、ご自身の泳力に合わせ教室をお選びください

上級	4種目ステップアップ	水	11：20～12：30 20：00～21：10	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25M バタフライ15M以上泳げる方	*4泳法習得者クラス* フォームの見直しターン習得など 4泳法の更なる向上を目指します	
		木	20：00～21：10			
中級	4種目基礎	火	9：20～10：30	クロール・背泳ぎ 25M泳げる方	*4泳法クラス* クロール・背泳ぎは更なる向上 バタフライ・平泳ぎの習得（初めての方参加可）	
		金	13：00～14：10 20：00～21：10			
中級※種目別	平泳ぎ・バタフライ	火	9：20～10：30	クロール 25M泳げる方	キックの基本からタイミング合わせ 平泳ぎ・バタフライの25M完泳を目指します	
	平泳ぎ・バタフライ基礎	金	13：00～14：10	クロール25M泳げる方	*初めての方に向けています* 平泳ぎ・バタフライの基礎教室 キックの基本からタイミング合わせまで	
		水	11：20～12：30 20：00～21：10			
		木	20：00～21：10			
初級卒業クラス		月	13：00～14：10	クロール・背泳ぎ25M完泳の方	平泳ぎ・バタフライへのチャレンジに不安のある方にお勧め！	
初級	クロール・背泳ぎ	水	11：20～12：30	バタ足程度できる方	クロール・背泳ぎの基礎から25M完泳を目指す	
	初級	木	20：00～21：10			
		初級	火	9：20～10：30	全く泳げない方から	潜る事から クロール・背泳ぎの基礎から25M完泳を目指す
			月・金	13：00～14：10		
	金		20：00～21：10			
初めて水泳	水	13：00～13：50	※特に初めての方にお勧めです！			
少人数	とみなが教室	木	13：00～14：10	クロール12.5M程度泳げる方から	*少人数制クラス* 個々のニーズに合わせた指導を行います	
	あまの教室			クロール25M以上泳げる方から		
成人 ※高校生相当以上	アクアビクス	月	20：00～20：50	水の抵抗を生かし、エアロビクスの様な有酸素運動を行います	※潜る事や泳ぐことはありません 陸上での運動がづらい方 体力に自信のない方 もちろん元気な方も 浮力により体重が軽くなることで運動しやすくなります	
		木	10：00～10：50			
	アクアシェイプ	木	11：00～11：50	リズムに合わせ強めの水中運動を行います		
	水中エクササイズ	水	13：00～13：50	水中で筋力トレなど体力づくりを行います		
	ウォーキング	月	13：00～14：10	簡単なウォーキングと筋トレを楽しく行います		
		火	9：20～10：30			
	熟年水中運動	水	14：00～14：50	腰や膝に負担をかけず歩行・筋トレ・脳トレを簡単に楽しく行います		
		木	14：10～15：00			
スキndaイブ&フィンスイム	水	20：00～21：10	※水に慣れていて顔を水につけたバタ足と背浮きができる方対象 マスク・スノーケル・フィンを使ったスキndaイブの基礎練習からはじめ、海での実践に向けたレベルアップやフィンを使った泳法練習も行います			

詳細を参考にお選びください。不安な方は指導員等にご相談ください