

令和5年度大人水泳教室（第3期）詳細

（第3期 10月～12月）

曜日	時間	クラス	参加条件	定員	内容	回数	受講料
火曜日 (レディース)	10:40～11:30	初級	女性のみ クロール（呼吸有） 15m以上泳げる方	10名	3泳法各25mを習得していきます。 （クロール・平泳ぎ・背泳ぎ）	8回	¥8,000
	11:40～12:30	初心者	女性のみ	10名	水慣れからクロール10m（呼吸無）を 習得していきます。		
		レベルアップクロール	女性のみ クロール（呼吸無） 10m以上泳げる方	10名	クロール25m（呼吸有）を 習得していきます。		
水曜日	19:40～20:30	スペシャル	100m個人メドレー 1分40秒以内	10名	自己ベスト更新を目指し テクニック練習や1000m～1500mの 練習を行います。	9回	¥9,000
木曜日	19:40～20:30	初心者	/	10名	水慣れからクロール10m（呼吸無）を 習得していきます。	9回	¥9,000
		初級	クロール（呼吸有） 15m以上泳げる方	15名	3泳法各25mを習得していきます。 （クロール・平泳ぎ・背泳ぎ）		
金曜日	10:40～11:30	初級	クロール（呼吸有） 15m以上泳げる方	10名	3泳法各25mを習得していきます。 （クロール・平泳ぎ・背泳ぎ）	9回	¥9,000
	11:40～12:30	初心者	/	10名	水慣れからクロール10m（呼吸無）を 習得していきます。		
		レベルアップクロール	クロール（呼吸無） 10m以上泳げる方	10名	クロール25m（呼吸有）を 習得していきます。		