

令和5年度 日環アリーナ栃木 第4期 大人水泳教室

曜日	時間	教室名	難易度	教室内容	対象者	定員	実施回数	料金
火曜日	10:40~11:30	レディース 初級	★★	3泳法各25mを習得していきます。 (クロールをメインに背泳ぎ・平泳ぎの練習も行います。)	中学生以上(女性のみ) クロール呼吸有り15m以上 泳げる方	10名	12回	¥12,000 (税込)
火曜日	11:40~12:30	レディース 初心者	★	水慣れからクロール10m(呼吸無し)を習得していきます。	中学生以上 (女性のみ)	10名		
火曜日	11:40~12:30	レディース レベルアップ クロール	★★	クロール25m(呼吸有り)を習得していきます。	中学生以上(女性のみ) クロール呼吸無し10m以上 泳げる方	10名		
水曜日	19:40~20:30	スペシャル	★★★★★	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。	中学生以上 100m個人メドレー 1分40秒以内	10名	11回	¥11,000 (税込)
木曜日	19:40~20:30	初心者	★	水慣れからクロール10m(呼吸無し)を習得していきます。	中学生以上	10名	11回	¥11,000 (税込)
木曜日	19:40~20:30	初級	★★	3泳法各25mを習得していきます。 (クロールをメインに背泳ぎ・平泳ぎの練習も行います。)	中学生以上 クロール呼吸有り15m以上 泳げる方	15名		
金曜日	10:40~11:30	初級	★★	3泳法各25mを習得していきます。 (クロールをメインに背泳ぎ・平泳ぎの練習も行います。)	中学生以上 クロール呼吸有り15m以上 泳げる方	10名	10回	¥10,000 (税込)
金曜日	11:40~12:30	初心者	★	水慣れからクロール10m(呼吸無し)を習得していきます。	中学生以上	10名		
金曜日	11:40~12:30	レベルアップ クロール	★★	クロール25m(呼吸有り)を習得していきます。	中学生以上 クロール呼吸無し10m以上 泳げる方	10名		