

西益津温水プール成人レッスン 会費・レッスン詳細

会員種別	月会費（税込）	詳細
フリー	6,600円	全ての教室（ワンコイン含む）・自由遊泳が可能
週1	4,650円	※週1回のレッスンを選択（ワンコイン以外）
週2	5,600円	※週2回のレッスンを選択（ワンコイン以外）
ナイト	4,950円	※下の色塗りのレッスン、17：30～の自由遊泳が可能
フリーplus	6,900円	フリー＋大洲温水プールのスタジオレッスンに参加可能

※ナイトはレッスン該当日が祝日の場合は一般利用として営業時間内に自由遊泳が可能です。

ワンコイン	レッスン名	内容
	初心者水泳	はじめての水泳を丁寧に指導していきます
	泳法マスター	泳法改善をメインとし、きれいにかっこよく泳ぐ練習を行います
○	アンチエイジングエクササイズ	水中で運動し、身体的な機能改善をはかり 将来的な介護を予防します
	エンジョイアクア美クス	軽快な音楽に合わせて、楽しく様々な動きで全身を引き締めます
○	フィンで泳ごう ※25m以上泳げる方	フィン（足ヒレ）を使用し、スピード体感やらかに 楽しく泳ぐクラスです
○	水中健康運動	ウォーキングをやりながら、脳のトレーニングをおこない、 脳の機能改善及び身体的な改善をはかります
	メドレーチャレンジ	4泳法とターン、個人メドレーの習得を目指します
	いろいろたのしく泳ごう	4泳法を基本としますが、泳法にとらわれず楽しく いろいろ泳ぐクラスです
	スタート&ターン メドレーチャレンジ	スタートとターン練習を中心に、 4泳法と個人メドレーの習得を目指します
	アクアサイズ	全身持久力、柔軟性、身体バランスを高める 水中身体活動を行います
	のんびりロングスイム	楽に長く泳ぐことを目指します
○	入門水泳	水慣れ、潜る、水に浮く事から自己流の力の入った 泳ぎを直すクラスです
	簡単アクアビクス	アクアを始めたい方へのクラスです
	月替わり4泳法	1ヵ月ごとにメインの種目を設定し練習します 泳げない種目があっても楽しくご参加いただけます
	イージーレスキューチャレンジ	水の事故から身を守るための技術を楽しみ習得します
	ワンポイントアドバイス	泳法に関する改善点などをコーチと確認しながら 泳法習得を目指します
	成人マスタース教室	マスターズ大会を目指して泳ぐ方、大会に出ない方も 気軽に参加できます

※ワンコインで受講できる教室は、入場料にプラス500円で参加できます。

・・・夜間の教室になります。祝日は休講となります。