

# 大洲2025(4月～9月) 成人レッスンスケジュール

| 月曜日                 |                                                | 火曜日                                            |                                                | 水曜日                                            |                                               | 木曜日                                      |                                    | 金曜日                                               |                                                 |
|---------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| プール                 |                                                | プール                                            |                                                | プール                                            |                                               | プール                                      |                                    | プール                                               |                                                 |
| 10:10<br>～<br>11:00 | 初心者水泳<br>(野崎)                                  | 有酸素・<br>ストレッチ<br>(石上)                          | 平泳ぎ・バタフライ<br>(奥尾)                              | 月替わり4泳法<br>(向島)                                | ピラティス<br>(望月)                                 | アクアビクス<br>(野崎)                           | ソフトエアロ<br>ビクス<br>(坂本)              | 楽しく泳ごう<br>初級(向島)                                  | 楽しく泳ごう<br>中上級<br>(村田)                           |
|                     | はじめての水泳を丁寧に指導していきます。                           | 筋力トレーニングやストレッチ運動を行い、健康的な身体づくりをします。             | 平泳ぎ・バタフライを習得したい方にオアシスメの教室です。                   | 1か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。 | 内部(インナーマッスル)を意識しながらエクササイズを行います。               | 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。              | 軽めの有酸素運動で汗を流し運動不足を解消します。           | 泳法にとらわれず楽しく泳ぐコースです。                               | 泳法にとらわれず楽しく泳ぐコースです。                             |
| 11:15<br>～<br>12:00 | コーチと身体づくり<br>(村田)                              | ストレッチ<br>ヨガ<br>(石上)                            | アクアビクス<br>(野崎)                                 | 楽しく泳ごう<br>(奥尾)                                 | 楽しく健康体操<br>(野崎)                               | スイムクリニック<br>(野崎)                         | バランスボール<br>エクササイズ<br>(望月)          | 持久力UP<br>(村田)                                     | 全身持久力を高める為にキック、プル、スイムをバランスよく鍛えながら、中距離をメインに泳ぎます。 |
|                     | 週末でこわばった体をゆっくりにほぐしながら体力をつけていきます。               | ストレッチとヨガを組み合わせ効果的な運動を行います。                     | 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。                    | 泳法にとらわれず楽しく泳ぐコースです。                            | 簡単なエアロビクスや健康体操で無理なく身体を動かしましょう。                | わからないことをコーチに確認しながら泳ぎます。お気軽にお尋ねください。      | 体幹を鍛えて、しなやかな背骨と安定した身体能力を養います。      |                                                   |                                                 |
| 13:40<br>～<br>14:30 | ワンポイントアドバイス<br>初級(向島)                          | シニア水泳<br>初級(野崎)                                | シニア水泳<br>中級(久坂)                                | 月替わり4泳法<br>(藤田)                                | シニア水泳<br>初級(野崎)                               | らくらくスイム<br>(奥尾)                          | 太極拳<br>(中野)                        | シニア水泳<br>初級(山田)                                   | シニア水泳<br>中級(藤田)                                 |
|                     | 泳法に関する改善点などをコーチに確認しながら泳法習得を目指します。              | シニア向け水泳教室です。ストレッチ・ウォーキングを取り入れ無理ないスイミングを楽しめます。  | シニア向け水泳教室です。ストレッチ・ウォーキングを取り入れ無理ないスイミングを楽しめます。  | 1か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。 | シニア向け水泳教室です。ストレッチ・ウォーキングを取り入れ無理ないスイミングを楽しめます。 | 効果的に楽しく泳ぐことを目指します。                       | 重心移動を明確にしながらバランスを取り筋力アップ、大脳を刺激します。 | シニア向け水泳教室です。ストレッチ・ウォーキングを取り入れ無理ないスイミングを楽しめます。     | シニア向け水泳教室です。ストレッチ・ウォーキングを取り入れ無理ないスイミングを楽しめます。   |
| 19:00<br>～<br>19:45 | レベルアップスイム<br>(向島)                              | 月替わり4泳法<br>(久坂)                                | 月替わり4泳法<br>(久坂)                                | センス・マスターズ<br>(奥尾)                              | イージーモード<br>(奥尾)                               | 4泳法の基礎に振返り、分習方法を主としてポイントを確認しながら四泳法を泳ぎます。 | 睡眠グー!<br>(野崎)                      | 4泳法のポイントとなるメニューを取り入れ、無理のない範囲で負担を掛けながら心地よい疲労を促します。 | 睡眠グー!<br>(野崎)                                   |
|                     | スイムフィンを使ったトレーニングや飛び込み・ターンの練習を行い、泳ぎをレベルアップさせます。 | 1か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。 | 1か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。 | 中上級者向けの水泳指導を行い、水泳感覚に磨きかけたいです。                  | 4泳法の基礎に振返り、分習方法を主としてポイントを確認しながら四泳法を泳ぎます。      |                                          |                                    |                                                   |                                                 |

成人

成人

# 大洲2025(4月～9月) 子どもレッスンメニュー

|                     | 月曜日                 | 火曜日                 | 水曜日                 | 木曜日                 | 金曜日                 | 土曜日                 |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|                     | プール                 | プール                 | プール                 | プール                 | プール                 | プール                 |
| 15:30<br>～<br>16:30 | 子供水泳教室<br>10級～5級クラス | 子供水泳教室<br>10級～5級クラス | 子供水泳教室<br>10級～5級クラス | 子供水泳教室<br>10級～5級クラス | 子供水泳教室<br>10級～5級クラス | 子供水泳教室<br>10級～5級クラス |
| 16:30<br>～<br>17:30 | 子供水泳教室<br>10級～3級クラス | 子供水泳教室<br>10級～3級クラス | 子供水泳教室<br>10級～3級クラス | 子供水泳教室<br>10級～3級クラス | 子供水泳教室<br>10級～3級クラス | 子供水泳教室<br>10級～3級クラス |
| 17:30<br>～<br>18:30 | 子供水泳教室<br>2級～S級クラス  | 子供水泳教室<br>2級～S級クラス  | 子供水泳教室<br>2級～S級クラス  | 子供水泳教室<br>2級～S級クラス  | 子供水泳教室<br>2級～S級クラス  | 子供水泳教室<br>2級～S級クラス  |

## 入会手続き・月会費について

| コース名 | 月会費    | 2ヶ月分    | 休会費    | 内容                                      |
|------|--------|---------|--------|-----------------------------------------|
| マスター | 6,900円 | 13,800円 | 3,450円 | ●プール・スタジオの教室すべて受講可能 ●一般利用がいつでも可能        |
| 週1回  | 4,650円 | 9,300円  | 2,325円 | ●プール・スタジオ教室の中から特定の1コマを選択して受講            |
| 週2回  | 5,600円 | 11,200円 | 2,800円 | ●プール・スタジオ教室の中から特定の2コマを選択して受講            |
| スタジオ | 6,000円 | 12,000円 | 3,000円 | ●スタジオの教室すべてに受講可能                        |
| ナイト  | 4,950円 | 9,900円  | 2,475円 | ●ナイト19時からの教室すべて受講可能 ●18:30～19:00は一般利用可能 |
| 定期券  | 4,750円 | 9,500円  |        | ●プールの利用がいつでも可能(トレーニング室は不可)              |

| コース名   | 月会費    | 2ヶ月分    | 休会費    | 備考                                                                                                     |
|--------|--------|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| プール週1回 | 4,950円 | 9,900円  | 2,475円 | 入会希望の際は、電話または受付にて希望曜日、時間を指定して入会予約をしてください。<br>入会可能となり次第、こちらから電話いたします。<br>※希望した曜日、時間によってはお待ちいただくことがあります。 |
| プール週2回 | 6,150円 | 12,300円 | 3,075円 |                                                                                                        |
| プール週3回 | 7,150円 | 14,300円 | 3,575円 |                                                                                                        |
| バレー教室  | 5,000円 | 10,000円 | 2,500円 | 事前に連絡いただければ見学できます。                                                                                     |
| バレー教室  | 6,000円 | 12,000円 | 3,000円 |                                                                                                        |

入会手続きに必要なもの ①2ヶ月分会費 ②通帳 ③銀行届出印

★各種手続き締め切り 休会:前月10日 退会:当月10日