

大洲2026(1月~3月) 成人レッスンスムメニュー

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 ~ 11:00	初心者水泳 (野崎)	有酸素・ ストレッチ (石上)	平泳ぎ・バタフライ (向島)	骨盤 エクササイズ (野崎)	月替わり4泳法 (藤田)	ピラティス (望月)	アクアビクス (野崎)	楽しく泳ごう 初級(向島)	楽しく泳ごう 中上級 (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。	骨盤周辺の筋肉や骨の動きを意識して腰痛の予防・改善をしていきます。	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た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。	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 ~ 12:00	コーチと身体づくり (村田)	ストレッチ ヨガ (石上)	アクアビクス (野崎)	ZUMBA GOLD (久保)	楽しく泳ごう (奥尾)	楽しく健康体操 (野崎)	スイムクリニック (野崎)	持タカUP (村田)	全身持久力を高める為にキック、プル、スライス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行きます。	ストレッチとヨガを組み合わせて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。	フィットネス初心者や、特別な配慮が必要な方などを対象とした新しいZUMBAプログラムです。	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。	全身持久力を高める為にキック、プル、スライスをバランスよく鍛えながら、中距離をメインに泳ぎます。	全身持久力を高める為にキック、プル、スライスをバランスよく鍛えながら、中距離をメインに泳ぎます。
13:40 ~ 14:30	ワンポイントアドバイス 初級(向島)	シニア水泳 初級(久坂)	シニア水泳 中級(向島)	月替わり4泳法 (藤田)	午後ヨガ (石上)	呼吸の意識で自律神経を整え、気持ちよく身体をほぐしていきます。	らくらくスイム (奥尾)	武術の基礎で体ケア (中野)	シニア水泳 初級(山田)
	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。ストレッチャ・ウォーキングを取り入れ無理のないスイミングを楽しみます。	シニア向け水泳教室です。ストレッチャ・ウォーキングを取り入れ無理のないスイミングを楽しみます。	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たても楽しくご参加いただけます。	呼吸の意識で自律神経を整え、気持ちよく身体をほぐしていきます。	効果的に楽に泳ぐことを目指します。	効率的に楽に泳ぐことを目指します。	骨格や関節を意識して動かすことで、筋肉の柔軟性を高め、姿勢改善を促します。	シニア向け水泳教室です。ストレッチャ・ウォーキングを取り入れ無理のないスイミングを楽しみます。
19:00 ~ 19:45	レベルアップスイム (向島)	月替わり4泳法 (久坂)	月替わり4泳法 (久坂)	センズ・マスターズ (奥尾)	イージーモード (久坂)	睡眠グー！ (野崎)	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！ (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荷を掛けながら心地よい疲労を促します。
	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た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た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、水泳感覚に磨きをかけていきます。	イージーモード(久坂)	睡眠グー！(野崎)	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！(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荷を掛けながら心地よい疲労を促します。

成人

成人

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 ~ 16:30	子供水泳教室 10級～5級クラス	子供水泳教室 10級～5級クラス	子供水泳教室 10級～5級クラス	子供水泳教室 10級～5級クラス	子供水泳教室 10級～5級クラス
16:30 ~ 17:30	子供水泳教室 10級～3級クラス	子供水泳教室 10級～3級クラス	子供水泳教室 10級～3級クラス	バレー (小学生低学年) 17:00-18:00	バレー (小学生低学年) 17:00-18:00
17:30 ~ 18:30	子供水泳教室 2級～S級クラス	子供水泳教室 2級～S級クラス	子供水泳教室 2級～S級クラス	バレー (小学生高学年) 18:00-19:30	バレー (小学生高学年) 18:00-19:30

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。 入会可能となり次第、こちらから電話いたします。 ※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