

大洲2026年4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 | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ |
| 10:10 ～ 11:00 | 初心者水泳 (野崎) | はじめの水泳を丁寧に指導していきます。 | 有酸素・スロトレ(石上) 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。 | フィンとスイム(向島) | 骨盤エクササイズ(野崎) 骨盤周辺の筋肉や骨の動きを高調して腰痛の予防・改善をしていきます。 | 月替わり4泳法(久坂) | ピラティス(望月) 内部(インナーマッスル)を高調しながらエクササイズを行います。 | アクアピクス(野崎) | 簡単なエアロビクスで体を温め、タオルを使って肩甲骨周りをほぐし可動域を広げていきます。 | 楽しく泳ごう初級(向島) | 楽しく泳ごう中上級(村田) |
| | | | | | | 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。 | | | | 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) | 週末でこわばった体をゆっくりとほぐしながら体力をつけていきます。 | ストレッチャヨガ(石上) ストレッチャとヨガを組み合わせ初歩的な運動を行います。 | アクアピクス(野崎) | 太極拳(中野) 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。 | 楽しく泳ごう(奥尾) | 楽しく健康体操(野崎) 簡単なエアロビクスや椅子を使った健康体操で無理なく身体を動かしていきます。 | フィンとスイム(野崎) | バランスポールエクササイズ(望月) 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。 | 持久力UP初級(向島) | 持久力UP中上級(村田) |
| | | | | | | 泳法にとらわれず楽しく泳ぐコースです。 | | | | 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。 | ZUMBA GOLD(久保) フィットネスマンズ初心者や、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。 |
| 13:40 ～ 14:30 | ワンポイントアドバイス初級(向島) | 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。 | シニア水泳初級(久坂) | シニア水泳中級(向島) | 午後ヨガ(石上) 呼吸の意識で自律神経を整え、凝り固まった身体をほぐし動かしていきます。 | 月替わり4泳法(藤田) | 呼吸の意識で自律神経を整え、凝り固まった身体をほぐし動かしていきます。 | らくらくスイム(久坂) | 武術の基礎で体アア(中野) 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。 | シニア水泳初級(山田) | シニア水泳中級(藤田) |
| | | | | | | 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。ストレッチャ・ウォーキングを取り入れムリないスイミングを楽しめます。 | シニア向け水泳教室です。ストレッチャ・ウォーキングを取り入れムリないスイミングを楽しめます。 |
| 19:00 ～ 19:45 | レベルアップスイム(向島) | 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。 | 水中エクササイズ(久坂) | 水中エクササイズ(久坂) | センス・マスタートーズ(奥尾) | 月替わり4泳法(久坂) | 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。 | アクアピクス(野崎) | 前半身アクアピクスで音楽に合わせて楽しく体を動かす。後半ゆったりと泳いで体をほぐしていきます。 | アクアピクス&ちよとスイム(野崎) | |
| | | | | | | 水中運動を中心に楽しく身体を動かします。 | | | | | |

成人

成人

子どもレッスions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 ~ 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 | 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 | 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 |
| 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 | 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 |

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 | |
| バレエ教室 | 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。 |
| バレエ教室 | 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