

教室名		対象	日程	時間	内容	定員 (抽選)	費用
成人	火曜	成人水中運動+αクラス 講師：伊藤	9月6日～11月8日 (9月20日除く) 毎週火曜日	11:00～12:00	水中運動を中心とし、 基礎泳法の習得	各10名	9回 9,000円
		成人クロール初心者クラス 講師：伊藤		12:00～13:00	基礎泳法を習得し、腕を 交互に動かすことを目指す		
		成人いきいき水中ウォーキングクラス 講師：浜島		14:30～15:30	健康増進を目的とし、水中で 負担を軽く楽しく運動		
	木曜	成人平泳ぎ初心者クラス 講師：浜島	9月8日～11月10日(11月3日除く) 毎週木曜日	12:00～13:00	平泳ぎのキックを習得 クロールと背泳ぎの泳力アップ	10名	
	金曜	成人バタフライクラス 講師：伊藤	9月9日～11月11日 (9月23日除く) 毎週金曜日	11:00～12:00	バタフライの練習を中心に残り 3種目の泳力アップを目指す	各10名	
		成人平泳ぎクラス 講師：浜島			平泳ぎの練習を中心にクロールと 背泳ぎの泳力アップを目指す		
		成人クロール+αクラス 講師：伊藤		12:00～13:00	クロールの呼吸動作を中心とし 背泳ぎの基礎泳法を習得		
成人クロール中級クラス 講師：浜島		クロールの呼吸動作を中心に 12.5m以上を目指す					
小・中学生	火曜	小学生水慣れクラス 講師：伊藤・浜島	9月6日～11月8日 (9月20日除く) 毎週火曜日	16:00～17:00	水慣れ 基礎泳法の習得	各18名	
		小学生クロール初心者クラス 講師：伊藤・浜島		17:10～18:10	基礎泳法とクロールの腕を 交互に動かすことを目指す		
		小学生平泳ぎ初心者クラス 講師：内村			平泳ぎのキックを習得 クロールと背泳ぎの泳力アップ		10名
	木曜	小学生クロール中級クラス 講師：浜島	9月8日～11月10日 (11月3日除く) 毎週木曜日	16:45～17:45	クロールの呼吸動作を中心に 12.5m以上を目指す	各10名	
		小学生クロール+αクラス 講師：伊藤			クロールの呼吸動作を中心に 25m完泳を目指す 背泳ぎの基礎泳法を習得		
		小・中学生平泳ぎクラス 講師：浜島		17:55～18:55	平泳ぎの練習を中心としクロールと 背泳ぎの泳力アップを目指す		
		小・中学生バタフライクラス 講師：伊藤			バタフライの練習を中心に残り 3種目の泳力アップを目指す		
幼児	金曜	金曜幼児(3～4歳)クラス 講師：伊藤・浜島	9月9日～11月11日 (9月23日除く) 毎週金曜日	16:00～17:00	水遊びを通して 水慣れや顔付けを 目指す	各15名	
		金曜幼児(5～6歳)クラス 講師：伊藤・浜島		17:10～18:10			
	日曜	日曜幼児(3～4歳)クラス 講師：伊藤・浜島・青木	9月4日～11月6日 (9月18日除く) 毎週日曜日	11:10～12:10		各25名	
		日曜幼児(5～6歳)クラス 講師：伊藤・浜島・青木		12:20～13:20			