

# Taiken スイミングスクール プログラムタイムスケジュール

2023年8月28日～

コース	月曜日						火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日						コース						
	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥							
8:30																																																	8:30
9:00																																											9:00						
9:30																																											9:30						
10:00																																											10:00						
10:30																																											10:30						
11:00																																											11:00						
11:30																																											11:30						
12:00																																											12:00						
12:30																																											12:30						
13:00																																											13:00						
13:30																																											13:30						
14:00																																											14:00						
14:30																																											14:30						
15:00																																											15:00						
15:30																																											15:30						
16:00																																											16:00						
16:30																																											16:30						
17:00																																											17:00						
17:30																																											17:30						
18:00																																											18:00						
18:30																																											18:30						
19:00																																											19:00						
19:30																																											19:30						
20:00																																											20:00						
20:30																																											20:30						
21:00																																											21:00						
21:30																																											21:30						

はじめてウォーキング  
10:40～11:00  
(無料プログラム)

初心者クラス

## おとなコース

※表示価格は全て税込です。

コース	対象	月会費	レッスン回数	フリー遊泳利用回数
レギュラー5	16歳以上	7,909円	月5回	無制限
レギュラー		10,164円	無制限	
レインボー5	65歳以上	5,819円	月5回	
レインボー		8,063円	無制限	
フリーコース	中学生以上	3,828円	(レッスン無)	

## 《おとなコースレッスン一覧》

プログラム	内容	プログラム	内容
はじめてウォーキング ※無料プログラム	20分 基本的な水中での歩き方のレッスンです。参加無料で、フリーコースの方もご参加頂けます。	スイムレッスン	60分 水泳が初めての方からマスターズ大会に出られる方まで、泳力にあった水泳指導を行います。初級～上級まで
ウォーキング	45分 ストレッチに重きをおいた水中ウォーキングです。身体の可動域を増すことを目的とします。	スイムレッスン 初中級	60分 25m・50m完泳を目指すクラスとなります。
水中エアロ	45分 水中での有酸素運動です。脈拍100～120程度で行います。	スイムレッスン 中上級	60分 長い距離をゆっくりと優雅に泳ぐクラスです。
はじめてスイミング	45分 水泳初心者クラス。今から泳ぎを習いたい方向け	リカバリー	60分 水の特性を活かしたストレッチ・ウエイトトレーニング・個人にあった水泳プログラムにより、ストレス解消を目的としたプログラムです。

★短期教室(春・夏・冬)開催中は、プログラム・フリー遊泳の時間変更や休講がございます。  
☆終了15分前よりクローズ作業に入りますので、ご了承くださいませようお願い申し上げます。