

南足柄市体育センター温水プール

大人水泳教室案内

水泳教室 仲間と楽しく心身ともに健康に！

初めて挑戦する方から上級者の方までご参加いただけます。
また顔を水につけることのない水中歩行もございますので、
水中でリラックス&リフレッシュしましょう。

スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
レ ッ ス ン 休 講 日	レ ッ ス ン 休 講 日	11:30～12:30	11:30～12:30	11:30～12:30	11:30～12:30	レ ッ ス ン 休 講 日
		泳法初級	泳法中級	水中歩行	泳法中級	
		13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00		
		水中歩行	泳法上級	泳法中級		
			19:00～20:00	19:00～20:00		
			泳法初級	泳法上級		

教室内容

泳法初級:クロール25m完泳を目指すクラス

泳法中級:各泳法を学び500m－700mを泳ぐクラス

泳法上級:泳ぎこみや技術を学び700m－1000mを泳ぐクラス

水中歩行クラス:腰痛改善や筋トレ、ストレッチを行うクラス

※教室時間は全て60分間です。



月会費(3種)

※下記3種類のプランから選択していただきます。

- ①ブロンズ会員：月会費**5,500円**(税込)／**週1回**の教室登録+トレーニングルーム使い放題
- ②シルバー会員：月会費**6,720円**(税込)／**週2回**の教室登録+トレーニングルーム使い放題
- ③ゴールド会員：月会費**9,900円**(税込)／最大**週9回(全教室)**の教室登録+トレーニングルーム使い放題

※いずれのプランも教室は事前登録制です。

※安全管理のため人数制限を設けております。定員に達した教室はご登録出来かねます。

※水泳教室カレンダーの「振替対象日」のみ振替をすることができます。

※当プール会員に休会制度はございません。

会員様の特典

・**トレーニングルーム使い放題** ご利用時間 9：00～21：00 ※21：00までには更衣を済ませ退館して下さい。

お好きな時間にご自分のペースでご利用頂けます。

器具の取扱いとは随時説明しますので初めての方もご安心ください。

ご入会手続

プール受付で受講クラス確定後、総合受付にて以下4点をご準備の上お手続きください。

①月会費2か月分(現金)

③通帳届出印

②通帳

④顔写真(縦3cm×横2.5cm) ※スナップ写真可