

水泳レッスン・プログラム

月曜日

初心者
～ 中級

センタープール

19:30
～20:15

フルタイム会員
ナイトタイム会員
チケット会員

担当：中楯 悟

水泳初心者・中級者を対象とした「クロール」「背泳ぎ」のレッスンです。中級者の方には「平泳ぎ」のレッスンも行います。

火曜日

初心者

センタープール

10:00
～10:45

フルタイム会員
チケット会員

担当：藤巻

水泳初心者の方を対象とした「浮く事」「進む事」から学べるクラスです。段階的に「バタ足」「クロール」「背泳ぎ」までレッスンします。

水曜日

中級者～
(婦人クラス)

センタープール

13:30
～14:30

フルタイム会員
アフタヌーン会員
チケット会員

担当：堀井

水泳中級者以上の方を対象とした「4泳法の習得」と「ターン」を学べるクラスです。

※女性限定
(クロールが泳げる方)