

# KASUMIGAURA SWIMMING CLUB

## 霞ヶ浦スイミングクラブ コース一覧表

コース名	対象	泳力基準	曜日	時間	月会費		
Q-4	ベビー	生後6ヶ月~2才 特になし	火	15:00~15:40	6,000円		
Q-5			金				
Q-6			火・金				
J-2	乳児	2歳以上 特になし	火・金	14:45~15:45	8,000円		
JL-2			火				
JL-5			金				
B-2	幼・小児	幼稚園児以上 クラブ基準 無級~7級	火・金	15:45~17:00	8,000円		
B-3			水・土				
BL-2			火				
BL-3			水				
BL-4			木				
BL-5			金				
BL-6			土				
C-2	学童	小学1年生以上 クラブ基準 無級~F級	火・金	16:45~18:00	8,000円		
C-3			水・土				
CL-2			火				
CL-3			水				
CL-4			木				
CL-5			金				
CL-6	土	10:45~12:00	6,000円				
L-3	日曜	自閉症児 特になし		日	9:45~11:00	6,000円	
L-4	日曜	幼稚園年中以上 無級~F級		日	10:45~12:00	6,000円	
FR-1	フリー	中学生以上 特になし		昼	火・水	12:00~14:00	週1回 2,800円
FR-2					木	14:00~16:00	週2回 3,600円
FR-3				夜	火・水	18:00~19:00	週3回 4,000円
FRM			木・金			5,000円	
W-1	婦人	一般女性 特になし	火	11:45~13:00	6,000円		
W-2			金				
W-3			火・金				
Y-1	腰痛	一般男・女 特になし	火・金	12:50~14:00	8,000円		
YL-1			火				
YL-3			金				
RL-1	らくらくウォーキング	一般男・女 特になし	木	14:00~14:45	4,800円		

※冬季施設費(11月~4月)週1回600円、週2回以上800円 会費にプラスとなります。  
※別途消費税

### ベビーコース

6ヶ月~2才の赤ちゃんで、生まれながらに持っている水に順応する能力を、自然に引き出し、更に開発し、運動機能の発展だけではなく調和のとれた健康とお母さんと一緒に練習して更に親子のふれあいを高めます。

### 乳児コース

2才以上の乳児を対象に、水あそびから水なれまで、水を通して楽しく、からだと心の正しい発育をうながし、無理のないレッスンがたくさんあります。

### 幼児・小児コース

4歳からの初心者コースです。恐怖心をおこさず自然に水泳に興味をもたせ、この年齢に合った泳ぎの基本を指導します。グループ指導により自主性と協調性を、また母親から離れ積極性がつちかわれます。

### 学童コース

6歳以上の初心者コースです。正しい基本から無理なく泳ぎの基本的段階を能力別に分け、カリキュラムにそって長い目でじっくり心身のバランスに留意してマナーも十分指導いたします。

### 育成コース

基本を重点に泳力と体力をつけ自分の目標タイムをクリア出来るよう指導いたします。  
4種目の正式スタート、ターンをマスターいたします。

### 婦人コース

全く泳ぎに自信のない方からすでに泳げる方にも楽しくしかも優雅に泳ぎを習います。  
美容と運動不足、ストレスの解消等健康増進に最適です。また、記録と距離にもチャレンジ可能です。

### フリーコース

自由にしかも楽しく泳いでマイペース、シェイプアップ!!水泳は全身の筋肉を合理的にほぐし、トータルにシェイプアップできるものもとても良い運動です。また、運動不足、精神的なストレスの解消・健康の為にも、また、自由に水中ウォーキングをされたい方にもお勧めします。

### 腰痛コース

腰痛体操を行ってから水中でストレッチや歩行、腹筋等の運動を行い初歩の泳ぎの練習を行います。足腰に負担をかけず腹筋・背筋を鍛え筋肉の強化と柔軟性を高め腰痛の改善・予防を行います。

### らくらくウォーキングコース(水中散歩)

泳げなくても大丈夫「膝が痛い」「腰が痛い」「腕がしびれる」「肩が上がらない」こんな悩みをお持ちの方に最適です。  
顔を水につけることなく水の中を歩き軽いストレッチをしたり楽しみながら身体を動かすことでそのお悩みの解消を促進します。水の力で関節に負担をかけず筋力をつけ心肺機能を高めます。

- 入会金 5,000円(税抜)
- 保証金 1,000円
- 入会時に必要なもの  
入会金/保証金/月会費  
銀行通帳/お届け印  
入会届/健康調査票
- 入会金半額免除  
短期教室受講者/家族全員  
再入会者(規約退会者を除く)

- 4週制となります。スケジュール表で確認して下さい。
- 休んだ場合は振替えて練習ができます。(2ヶ月間有効)  
振替え日の前日までに直接か電話でお申し込み下さい。
- サンデースイミングなど、プール開放日を設けてあります。  
開催日など、詳しくは当クラブ受付までお問い合わせ下さい。
- 全コースとも、無料体験を随時受け付けておりますので是非ご利用下さい。

☎029-824-2111