

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		
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	8,800円		
B-3			水・土				
BL-2			火				
BL-3			水	9:45～11:00	6,600円		
BL-4			木				
BL-5			金				
BL-6			土				
C-2	学 童 成	小学1年生以上 クラブ基準 無級～X級	火・金	16:45～18:00	8,800円		
C-3			水・土				
CL-2			火				
CL-3			水	10:45～12:00	6,600円		
CL-4			木				
CL-5			金				
CL-6			土				
L-3	日 曜	自閉症児	特になし	日	9:45～11:00	6,600円	
L-4	日 曜	幼稚園年中以上	無級～X級	日	10:45～12:00	6,600円	
FR-1	フ リ ー	中学生以上	特になし	昼	火・水	週1回	
FR-2					金・土	3,080円	
FR-3				木	週2回		
FRM				夜	火・木	18:00～19:00	週3回
W-1	婦 人	一般女性	特になし	火	11:45～13:00	6,600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	8,800円	
YL-1							火
YL-3							金

※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

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っとも良い運動です。また、運動不足、精神的なストレスの解消・健康の為に、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。

◆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

◆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。