

名古屋スイミングクラブ 教室プログラム (成人用)

2023.06～

コース	コードNo	曜日	時間	受講料 (+端末利用料110円)	入会金 年会費	指導内容
女性	L 1 L 2 L 3	月・火 木・金・土	11:00～12:00	週1…7,040円 (7,150円) 週2…8,800円 (8,910円) 週3…9,900円 (10,010円)	3,500円 3,960円	水に浮くことからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法を習得し、水泳を通じてスポーツライフをエンジョイするコースです。水中トレーニングをすることによってシェイプアップ、健康維持・増進に最適なコースです。
アクア エクササイズ	AE 1 AE 2	火・木	14:00～15:00	週1…7,040円 (7,150円) 週2…8,800円 (8,910円)	〃	水の特性を活用した水中ダンスです。音楽に合わせて水と親しみながら老若男女、幅広く参加できます。泳げない方や陸上では運動負荷が強すぎる方、腰膝関節への負担も少なく有酸素運動が効率良く得られます。
シェイプアップ アクア	PD 1	木	20:00～21:00	週1…7,040円 (7,150円)	〃	水中で道具を使い、水の特性(水圧・浮力・抵抗)をいかし、トレーニングを行います。効率よく体に負荷をかけ、健康的な体作りを目指します。ストレス解消・ダイエットにも効果的です。性別・年齢を問わず誰でも参加できます。
成人水泳	M 1 M 2 M 3	月・水・金	19:30～20:30	週1…7,040円 (7,150円) 週2…8,800円 (8,910円) 週3…9,900円 (10,010円)	〃	健康とコミュニケーションの場として、スポーツライフをエンジョイしながら、自分のペースに合わせて無理なく泳げます。四泳法の習得をしながら各種大会にも参加できます。
腰痛水泳	K 1 K 2	火 木	19:30～20:30 19:00～20:00	週1…7,040円 (7,150円) 週2…8,800円 (8,910円)	〃	ストレッチ体操と水中運動を主体とし、予防と緩和を目的として指導いたします。
水中 ウォーキング	WW 1 WW 2	月 水・金	14:00～15:00 11:00～12:00	週1…7,040円 (7,150円) 週2…8,800円 (8,910円)	〃	水に慣れる楽しさや、人と水のコミュニケーションを基本とした泳げない人のための水中エクササイズです。水の特性(水圧・浮力・抵抗・水温)を利用し水中歩行や呼吸法、水中ストレッチ、水中ジョギングなど軽快な音楽に乗って行う運動は健康維持や老化防止に最適です。
フレックス スイミング	FS 1 FS 2 FS 3	月～土	全成人教室対象	週1…7,590円 (7,700円) 週2…9,350円 (9,460円) 週3回以上10,230 (10,340円)	〃	成人教室プログラムの中のどのコースでも自由に受講できます。(ただし、女性教室のみ男性の方は受講できません。)
フリー スイミング	P	月～土	フリー時間対象 ※別紙参照	7,370円 (7,480円)	〃	フリースイム専用コースで、自由な時間に気軽に泳げるコースです。
フレックス フリー スイミング	FSP	月～土	全教室対象 フリースイム	10,780円 (10,890円)	〃	フレックススイミングとフリースイミングを合わせたコースです。全成人教室を対象にどのコースでも自由に受講でき、また自由な時間にもフリースイム専用コースで泳げます。

成人教室は、15才以上の方が対象となります。

**\*\*\*\*\*随時1日無料体験コースも受付中\*\*\*\*\***  
**ただ今、ペア会員(成人会員限定)募集中!!**  
**ペア会員になると受講料1,100円引き!!**

ホームページアドレス

<http://www1.s3.starcat.ne.jp/the-nsc/>