

* 日程は変更の可能性が有 * 日程は変更の可能性が有ります

【中央区立総合スポーツセンター】TEL 03-3666-1501

大人スイミングスクール

* 日程は変更の可能性があります

No.	教室名	内容	曜日	回数	料金	時間	1月				2月				3月				4月				場所
201	レディーススイム初級 ※女性限定教室	水泳基礎を中心にクロール呼吸を習得し25M完泳を目指します	月	8	¥6,000	10:05～10:50		5			26	2	9			2	9		23	30	B2階 プール		
202	レディーススイム中上級 ※女性限定教室	背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの泳法習得を目指します		8	¥6,000	11:05～11:50		5			26	2	9			2	9		23	30			
203	成人スイミング初級(火)	基礎から正しいストロークを身に付け、クロールの上達を目指します	火	12	¥9,000	19:05～19:50	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10		24	31				
204	成人スイミング中上級(火)	背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの泳法習得及び泳力向上を目指します		12	¥9,000	20:05～20:50	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10		24	31				
205	クロール背泳ぎ習得コース	水泳基礎からクロール習得・背泳ぎの基礎を身に付けます	木	11	¥8,250	19:05～19:50	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12		26					
206	平泳ぎバタフライ習得コース	バタフライの泳法習得及び泳力向上を目指します		11	¥8,250	20:05～20:50	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12		26					
207	かんたんアクア(金)	水の抵抗力と浮力を使う水中エクササイズ (縄田)	金	11	¥8,250	11:00～11:45	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13		27					
208	レベルアップモーニング	4泳法の泳力向上や体力アップ *4泳法全種目25m泳げる方対象	土	12	¥9,000	9:05～9:50	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28					
209	かんたんアクア	水の抵抗力と浮力を使う水中エクササイズ (縄田)		12	¥9,000	10:00～10:45	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28					