



**無料体験
実施中**
お一人様1回限り
詳しくはお問い合わせください



幼児・小中学生のためのスイミングスクール

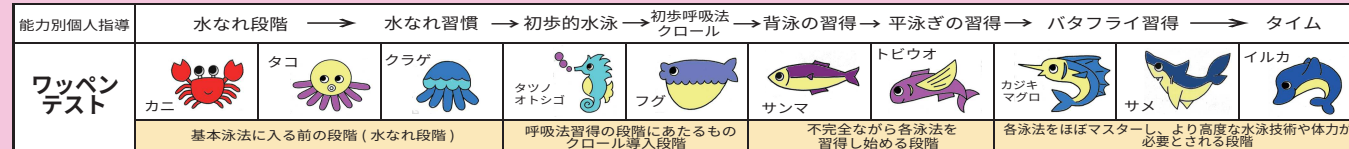
あなたの健康でイキイキした生活をサポートいたします。

フィットネスプログラム

年間レギュラークラス/スケジュール ※未就園児は、H28.4.2～H30.4.1生まれのお子様です。

クラス	対象	曜日	時間	内容	クラス費 (年間12分割払)
グッピー	未就園児	火	11:00～12:00	歌や遊びを通して楽しく水慣れができる、少人数のクラスです。	週1回 7,383円 (税込)
めだか	未就園児・年少～年長 (就園児)	火・木・金	15:00～16:00	基本的な練習や遊びを通じて運動能力を高め、社会性の発達も育みます。 ※兄弟・姉妹でご参加いただけます。	週1回 7,641円 (税込) ※スマイルクラス含む
A	年少～年長 (就園児)	水	15:00～16:00	基本的な練習や遊びを通じて運動能力を高め、社会性の発達も育みます。	
B	年少～小学生 ※日曜日のみ年少～小・中学生 ※土15:00～16:00のみ 送迎があります	月～金	16:00～17:00	年齢や理解力など、お子様の泳力に合わせたグループ編成で指導を行います。対象の幅が広く、ご兄弟・姉妹でご参加いただけます。	週1回 7,641円 (税込) ※スマイルクラス含む
		土	13:00～16:00 (各1時間)		
		日	10:00～12:00 (各1時間)		
C	年長～小学生・中学生 ※年長のみクラゲ以上	月～金	17:00～18:00	初心者から上級者までを同時に、泳力別のグループ編成で指導を行います。	週2回 9,935円 (税込)
		土	16:00～17:00		
中高	中学生・高校生	木	18:00～19:00	中学生・高校生の専用クラス。同世代の仲間とリフレッシュや体力づくりができます。	週2回 9,935円 (税込)
		土	17:00～18:00		
選手	小学生～高校生 ※ワッペンカジキマグロ以上	月・火・水・金	18:00～19:30	個人レベルに応じて、より高い技術を身につけます。様々な大会や国際協力活動へも参加します。 また特別練習会があります(別途料金が必要です)	練習回数別に別途設定金額を設けています。詳しくはお問い合わせ下さい。
		土	17:00～18:30		

全国共通 YMCA ワッペンテスト基準と指導体系



このマークのあるクラスのみ送迎バスを運行致します。送迎ルートなど詳細はお問い合わせください。
※別途利用料金が必要です。

欠席されたクラスの振替制度がございます。詳しくはお問い合わせください。

※クラスによっては満席の場合がございますのでご了承ください。
※年間12分割払の方は、毎月27日に南都銀行もしくはゆうちょ銀行の口座から引き落としさせていただきます。
※病気等で1ヶ月程度お休みされる場合は休会制度がございます。

Facebook に情報満載!!
Nara Ymca Swimming
今すぐチェックしてみよう!

中学生以上からご入会していただけます。
※18歳未満の方は保護者の参加誓約書が必要となります。

◎アクアティックプログラム

水中運動を通じて、筋力アップと体力強化へつなげるとともに健康な身体へ導きます。スクールコースでは指導者が目的に応じて指導させていただきます。体力に自信がない方や高齢者の方も楽しみながら無理なく続けることができます。

◎運動ルーム

健康維持・筋力アップ・ダイエット効果などが可能なマシンを設置しています。使用方法や困ったことがあればスタッフがサポートいたします。



■フリープログラム利用時間

曜日	昼間時間帯	夜間時間帯
月	10:30～14:00	19:00～21:30
火	11:00～13:50	19:00～21:30
水	12:00～14:00	19:00～21:30
木	9:30～11:30	18:00～21:30
金	12:00～14:00	19:00～21:30
土	10:30～12:50	18:30～20:30
日	12:00～15:00	

■運動ルーム利用時間

曜日	昼間時間帯	夜間時間帯
月	10:00～14:00	16:00～21:30
火	10:00～14:00	16:00～21:30
水	12:00～14:00	16:00～21:30
木	10:00～14:00	16:00～21:30
金	12:00～14:00	16:00～21:30
土	10:00～14:00	16:00～20:30
日	12:00～15:00	

プラクティックアクア・水中ウォーキング・健康水中運動・泳法レッスンなど
フリープログラムでは無料レッスンをご用意しております。時間などお気軽にお問い合わせください。

■スクールコースプログラム

クラス名	曜日	時間	クラス内容
スイムスクール月	月	9:30～10:30	上級(マスターズ)・中級・初級に分かれそれぞれのグループに応じた技術を習得していきます。
スイムスクール土	土		
ヘルスイミング	火	13:50～14:50	水中ウォーキング、水中体操などをしながら体力に自信がない方や運動不足の方に運動をゆっくと楽しんでいただけます。
らくらく水中体操	木	12:30～13:30	ゆったりとしたリズムで無理なく水中運動やストレッチを行い心身にリラックスしていただけます。

昼間会員	夜間会員	レギュラー会員	学生夜間会員	土日会員	スクール会員
¥4,965 (税込) 月～土 / 昼時間帯	¥5,300 (税込) 月～土 / 夜時間帯	¥6,551 (税込) 月～土 / 昼・夜時間帯、日曜	¥4,631 (税込) 月～土 / 夜時間帯	¥4,415 (税込) 土 / 昼・夜時間帯、日曜	¥6,250 (税込) 各スクールコース