

2026年度 春! 入学・新生活と共に水泳を始めませんか?

成人水泳教室

受講生募集(4月~7月)



新規受講者随時受付中!

1) 受付期間 ~継続締切~3/14(土)まで

※新規受付 3/15(日)10時~

●火曜日の【IS2】、【LU】 木曜日の【MS】、【LU4】は、継続期間が終了した際、すでに定員に達していた場合は、3/15(日)~3/21(土)の期間に受付を行い、複数人いた場合はこちらで抽選を行い、当選者は各教室1つのみ申し込みができるようになります。※各教室1名ずつの抽選
発表日:3/22(日) ※その日中にこちらからお電話いたします

2) 申込方法

●申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて直接プールの事務所へ申し込んで下さい。電話での申し込みは受付できません。

※原則として一度、納めた参加料は返金できません。

3) 申込記載事項

●教室名・氏名・性別・年齢・生年月日・住所・電話番号・泳力・健康状態について、申込書の表裏太線の中だけ黒色ボールペンで記入して下さい(受講生自筆でお願いします)。

4) 注意事項

- 特に心臓病・伝染病・その他健康を害している人等は参加できません。
- 体調については自己管理し、決して無理はしないで下さい。なお、開講中の事故については応急処置を行いますが、それ以上の責任は負いません。
- 天候等によりやむを得ず教室が中止になる場合は豊成温水プール HP にて、お知らせ致します。

【備考】

- ・申込人数が**5名**に満たない場合は、教室を中止する場合がございます。
- ・健康状態によっては医師の診断書(意見書)を提出して頂く場合がございます。

豊成温水プール(086)226-4523

■ 4月2日（木）～開始 ■

成人水泳	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目	13回目	14回目	予備日
月	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6		7/13
月(BS1)	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	7/6			7/13
火	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7		7/14
木(BS4)	4/2	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16
木(MS,LU4,L4)	4/2	4/9	4/16	4/23	5/7	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9		7/16
金(RS5,AQ5)	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17
金(IS5,SW5)	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10		7/17
土	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	7/4	7/11		7/18
日	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	7/5	7/12		7/19

○5/14（木）、5/15（金）は消防訓練がある為、午前中のレッスンは休みにになります。

※1 不測の事態の対策として上記の日程を予備日として設けさせていただきます。日程通り教室を実施できた場合、予備日は教室を行いませんのでご注意ください。

豊成温水プール
(086) 226-4523

教室名	レベル	曜日	時間	記号	クラスポリシー	対象	定員	料金	
腰痛予防水中ウォーキング	1	月	10:00~11:00	L1	腰痛症と言われる方を中心に、肩痛(五十肩)・膝痛・足関節痛といわれる方も水中で抵抗や浮力を利用した予防改善プログラムを個々に合わせて実施します。※月曜日は陸上でのストレッチと水中運動を組み合わせで行うクラスです。※木曜日は水中での予防運動をメインに行うクラスです。	腰痛、肩痛、膝痛等が気になる方。運動不足を解消したい方	各15名	12回 一般 ¥13,200 割引 ¥11,880	
		木	11:15~12:00	L4					
ベーシックスイム	1~	月	14:00~15:00	NS1	4泳法の基本をのんびりペースで、体を動かしながら習得します。水慣れの方から、平泳ぎ・バタフライまで、泳ぎたい種目を基礎から、少しずつ練習していきましょう。	マイペースで泳ぎたい方			
ナイトスイム初級	1~2	月	19:15~20:15	BS1	はじめてプールに入る方は、まずはここからスタートです。水なんて怖くない！みんなでワイワイ楽しく水泳を学びましょう。	水泳初心者から、水泳に関心を持つ方			
基礎から学ぶ4泳法	1~	月	10:00~11:00	T1	クロール・背泳ぎ習得をスタートに、平泳ぎ・バタフライまで無理なく、楽しく練習していきましょう。	はじめてプールに入る方 基礎から学びたい方			
ゆったりロングスイム	3~	月	11:10~12:10	OS1	フォームの矯正と長距離を泳ぐテクニックにポイントをおいて心肺機能を高めるレッスンを行います。同じ目的を持った方と一緒に練習することでさらなるレベルアップを目指しましょう。	4泳法の正しいフォームを身につけたい方 長い距離を楽に泳げるようになりたい方			
O W S & ロングクラス	5~	火	19:00~20:30	OS2	OWS(オープン・ウォーター・スイミング)とは、北京五輪から正式種目にもなった主に海や川などで長距離を各自のペースで泳ぐ競技です。OWSに興味のある方、長い距離を泳ぐことを目標とされる方、トライアスリートなど競技に強くなりたいた方に長距離を泳ぐクロールテクニックを習得し、心肺機能を高めるレッスンを行います。	200m以上泳げる方			30名
やさしいエンジョイスイム	2~3	火	14:30~15:30	NS2	25mを中心に初心者~無理なく指導していきます。みんなでワイワイ楽しく練習していきましょう！！	一人で、けのびができて 4泳法に挑戦したい方			15名
楽しくアクアビクス & 水中ウォーキング	1~	火	11:00~12:00	AQ2	水中ウォーキングや音楽に合わせて、安全に楽しく身体づくりをしましょう！ 脂肪燃焼・シェイプアップなどに効果絶大です。顔付け等は行いません。効果的に運動できるように楽しくレッスンしましょう！	全身をシェイプアップしたい方、脂肪燃焼・運動不足解消・ストレス発散をしたい方			20名
ステップアップ4泳法	3~	火	10:00~11:00	IS2	4泳法習得から楽に泳ぐことを指導します。泳げるけど、もう少し自信を付けたい方。	背泳ぎ・平泳ぎ・クロールを25m泳げる方			各16名
レベルアップスイム	4	火	11:10~12:10	LU	テクニックの習得や正しいフォーム練習などバリエーションに富んだレッスンです。	4泳法を25m以上泳げる方			
マスターズスイム	5	木	10:00~11:00	MS	短距離~中距離まで色々な種目で速く、楽に泳げることを目指します。 スタート・ターン・タイム計測なども行い、マスターズ大会を目指す方にも適しています！	4泳法を25m以上泳げる方			
らくらくレベルアップスイム	4	木	11:10~12:10	LU4	4泳法を中心に基礎からテクニックやドリルを中心に学ぶレッスンです！	4泳法を25m泳げる方			

教室名	レベル	曜日	時間	記号	クラスポリシー	対象	定員	料金
かんたん4泳法	1~3	木	19:00~20:00	BS4	4泳法習得を目標に基礎からゆっくりと練習していきます。毎週メインの種目が変わりますが1種目だけや苦手な泳ぎを克服したいなど、気軽にご相談下さい。	一人で、けのびができて 4泳法に挑戦したい方	10名	12回 一般 ¥13,200 割引 ¥11,880 13回 一般 ¥14,300 割引 ¥12,870 14回 一般 ¥15,400 割引 ¥13,860
基礎からのクロール・平泳ぎ	1~	金	11:00~12:00	SW5	はじめてプールに入る方や基礎から学びたい方、クロール・平泳ぎを無理なく習得できます。25m完泳を目指します。	一人で、伏し浮き(けのび)ができる方	各15名	
きれいに4泳法	2~3	金	10:00~11:00	IS5	みんなで楽しく綺麗なフォームで無理なく泳ぎたい方、基礎から学び余裕のある25m完泳を目指します。	一人で、けのびができて 4泳法に挑戦したい方		
ラクナガスイム+a	1~	金	14:30~15:30	RS5	楽に長く泳ぐ事を目標とし、クロール中心にフォームを修正しながら行います。泳ぎに必要な筋肉を、鍛える水中運動さらにクロール以外も少しづつ指導していきます。	伏し浮きができる方 楽に泳げるようになりたい方		
かんたんシェイプアップスイム	1~	金	19:15~20:00	AQ5	どなたでも参加でき、水中での色々な運動を行いながら、楽しくシェイプアップをしていきます。クロール・平泳ぎ・背泳ぎ等も少しずつマスターしていき、25mを楽に泳げるように目指していきます。	プールでの体力向上、運動不足、痩せたい方、泳ぎも習ってみたい方		
週末4泳法	3	土	19:00~20:00	IS6	平日に仕事等で来れない方、4泳法習得、又は苦手な泳ぎを克服してみたい方は是非、ご参加下さい。	4泳法習得したい方		
サンデースイム	2~	日	17:30~18:30	S	日曜日にしか時間がないという方は、このクラスしかありません。気の合う仲間と、また家族全員で健康づくりなんてのもいいかも？	水泳初心者~水泳に関心を持つ方		