

# 水泳で丈夫な体と健やかな心

定期コース案内(入会金5,250円、暖房費は10月から5月までです。)

水の楽しさや、各年代に合わせた泳ぎの習得を中心に、体と心の正しい発育を養います。

## Jコース



- 水に親しみながら水泳の基礎を習う。
- いろいろなゲームあそび
- 水慣れから背泳ぎ、クロールへ

## Bコース



- 背泳ぎ・クロール・平泳ぎ・バタフライの正しい泳法技術の習得
- 健康と体力の増進

## Cコース



- 個人メドレーから選手コースへ
- 向上心・自立性・チームワークの養成

## 育成選手コース



- トレーニング理論に基づいた、専門的トレーニングで、全国で活躍する、トップスイマーを目指します。
- 全国大会で入賞者を多数輩出しています。

# 中高年者の体力づくりに!

☆泳げない方でも大丈夫!

☆好きな時間に合わせて何時間でも参加できます。

☆体験レッスンも随時受付けております。

## 8種類のプログラム



### 初めてスイム

全く泳げない方でも大丈夫!  
水なれから始めます

### 初めてクロール

足ひれを使って  
クロールの基本を覚えます!

●4泳法を習得しながら、美容と健康の増進に役立て水泳を生活の一部として楽しんで頂けることを内容としています。

### アクアビクス

音楽に合わせてリズムカルに  
水の中で爽快ダンス!  
どなたでもできる脂肪燃焼法!

### シェイプアップ

脂肪を筋肉に!  
水の抵抗を利用した道具を使い  
シェイプアップ効果は抜群!



●水中でのウォーキング、リズムに乗ってアクアビクス、体力をつけながらバランスよくシェイプアップします。



### 水中ウォーキング

水の抵抗を利用してカロリー消費!  
ストレッチをしながら  
楽しく水の中を歩きましょう!

### 腰痛水泳

腰痛・肩こり・膝痛でお悩みの方!  
陸上、水中ストレッチにより  
柔軟性・血液の流れが良くなり  
お悩み解決!!  
予防にも最適です!



### 初めて平泳ぎ

足ひれを使って基本的な  
呼吸法から平泳ぎへ!

### マスターズ

4泳法をより美しく!  
どどん泳いで  
ストレス解消!

●4泳法を習得しながら、仕事の疲れを癒し、水泳を生活の一部として身に付けて頂けます。また、ストレス解消、健康増進にもお役立ていただけると思います。

| 符号 | コース名        | 対象    | 曜日  | 時間                                     | 月会費・暖房費                 |
|----|-------------|-------|-----|--|-------------------------|
| J1 | 幼児コース(初心者~) | 3歳~4歳 | 月・木 | 13:45 ~ 15:00                          | 6,825 円<br>(暖房費 840円)   |
| J2 |             |       | 火・金 | 13:45 ~ 15:00                          |                         |
| A1 | 園児コース(初心者~) | 4歳~6歳 | 月・木 | 14:45 ~ 16:00                          |                         |
| A2 |             |       | 火・金 | 14:45 ~ 16:00                          | 5,250 円(暖房費 630円)       |
| A3 |             |       | 水・土 | (水) 14:45 ~ 16:00<br>(土) 12:45 ~ 14:00 |                         |
| B1 | 児童コース(初心者~) | 6歳~7歳 | 月・木 | 15:45 ~ 17:00                          |                         |
| B2 |             |       | 火・金 | 15:45 ~ 17:00                          | 7,350 円<br>(暖房費 1,050円) |
| B3 |             |       | 水・土 | (水) 15:45 ~ 17:00<br>(土) 13:45 ~ 15:00 |                         |
| C1 | 学童コース(初心者~) | 小学生~  | 月・木 | 16:45 ~ 18:00                          |                         |
| C2 |             |       | 火・金 | 16:45 ~ 18:00                          | 5,775 円(暖房費 630円)       |
| C3 |             |       | 水・土 | (水) 16:45 ~ 18:00<br>(土) 14:45 ~ 16:00 |                         |
| F1 |             |       | 土   | 15:30 ~ 17:15                          |                         |
| D1 | 育成コース(4級以上) | 小学生~  | 月・木 | 17:30 ~ 19:00                          | 7,350 円<br>(暖房費 1,050円) |
| D2 |             |       | 火・金 | 17:30 ~ 19:00                          |                         |
| G1 |             |       | 水   | 17:30 ~ 19:15                          |                         |
| G2 |             |       | 土   | 16:45 ~ 18:30                          | 7,350 円<br>(暖房費 1,050円) |
| E1 | 選手コース(1級以上) | 小学生~  | 月~金 | 17:30 ~ 19:30                          |                         |
| E2 |             | 中学生~  | 日~金 | 18:00 ~ 20:30                          |                         |
| EX |             | 高学生~  | 日~金 | 19:00 ~ 21:30                          | 5,775 円(暖房費 630円)       |
| AF | アクアファンクラブ   | 成人    | 毎日  | 右表を参照                                  |                         |

一日体験レッスン受付中

入会金 5,250円!  
※暖房費は10月から5月までです。  
※価格はいずれも税込が表示となっています。

正しい水泳技術を  
楽しく身に付けよう!

スクールバスも運行しております。

|       | 月                         |                           |  |  |  |  | 火                         |                          |  |  |  |                            | 水                         |  |  |    |                          |                           | 木 |  |    |                          |                           |                         | 金 |  |  |                            |  |  | 土 |  |                             |  |  |  |
|-------|---------------------------|---------------------------|--|--|--|--|---------------------------|--------------------------|--|--|--|----------------------------|---------------------------|--|--|----|--------------------------|---------------------------|---|--|----|--------------------------|---------------------------|-------------------------|---|--|--|----------------------------|--|--|---|--|-----------------------------|--|--|--|
| 10:00 |                           |                           |  |  |  |  |                           |                          |  |  |  |                            |                           |  |  |    |                          |                           |   |  |    |                          |                           |                         |   |  |  |                            |  |  |   |  |                             |  |  |  |
| 11:00 | 初めてスイム<br>10:45<br>11:30  | 初めてクロール<br>10:45<br>11:30 |  |  |  |  | アクアビクス<br>10:45<br>11:30  |                          |  |  |  | 水中ウォーキング<br>10:45<br>11:30 |                           |  |  |    | 初めてスイム<br>10:45<br>11:30 | 初めてクロール<br>10:45<br>11:30 |   |  |    |                          | アクアビクス<br>10:45<br>11:30  |                         |   |  |  | 水中ウォーキング<br>10:45<br>11:30 |  |  |   |  | フリーウォーキング<br>10:45<br>11:30 |  |  |  |
| 12:00 | 初めて平泳ぎ<br>11:30<br>12:15  | マスターズ<br>11:30<br>12:15   |  |  |  |  | 初めてスイム<br>11:30<br>12:15  |                          |  |  |  | 腰痛水泳<br>11:30<br>12:15     |                           |  |  |    | 初めて平泳ぎ<br>11:30<br>12:15 | マスターズ<br>11:30<br>12:15   |   |  |    |                          | 初めてスイム<br>11:30<br>12:15  |                         |   |  |  | 腰痛水泳<br>11:30<br>12:15     |  |  |   |  | フリーウォーキング<br>11:30<br>12:15 |  |  |  |
| 13:00 |                           |                           |  |  |  |  |                           |                          |  |  |  | 初めてスイム<br>12:15<br>13:00   |                           |  |  |    |                          |                           |   |  |    |                          |                           |                         |   |  |  |                            |  |  |   |  |                             |  |  |  |
| 14:00 | シェイプアップ<br>13:15<br>14:00 |                           |  |  |  |  | 初めてクロール<br>13:15<br>14:00 | マスターズ<br>13:15<br>14:00  |  |  |  |                            | シェイプアップ<br>13:15<br>14:00 |  |  |    |                          | シェイプアップ<br>13:15<br>14:00 |   |  |    |                          | 初めてクロール<br>13:15<br>14:00 | マスターズ<br>13:15<br>14:00 |   |  |  |                            |  |  |   |  | A3                          |  |  |  |
| 15:00 | J1                        |                           |  |  |  |  | J2                        | 初めて平泳ぎ<br>14:00<br>14:45 |  |  |  |                            |                           |  |  | J1 |                          |                           |   |  | J2 | 初めて平泳ぎ<br>14:00<br>14:45 |                           |                         |   |  |  |                            |  |  |   |  |                             | 夜の部<br>初めスイム<br>18:30~19:30<br>マスターズ<br>18:30~19:30<br>初めて平泳ぎ<br>18:30~19:30 |  |  |



スイミングスクール

山形ドルフィンクラブ

〒990-0832 山形市城西町1-5-17  
TEL 023(645)1616 FAX 023(645)1665