



教室案内



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
Lクラス 一般女性 10:30～ 11:45	Sクラス 水中ウォーキング※1 10:10～10:50	休 校 日	ひよこクラス 1～3才幼児と保護者 10:30～11:10	マッスルユニットトレーニングクラス 一般男女 ※3 10:15～10:45	Cクラス 小学1年～3年生 10:30～11:25	Dクラス 小学4年～中学生 11:25～12:20		
	ヨガクラス 一般男女 11:00～ 12:00			Sクラス 水中ウォーキング※1 水中リズム運動※2 一般男女 10:45～12:00			Lクラス 一般女性 10:30～ 11:45	
Bクラス 3才～小学1年生 15:00～15:55	Bクラス 3才～小学1年生 15:00～15:55		Bクラス 3才～小学1年生 15:00～15:55	Bクラス 3才～小学1年生 15:00～15:55				
Cクラス 6才～3年生 15:55～16:50	Cクラス 6才～3年生 15:55～16:50		Cクラス 6才～3年生 15:55～16:50	Cクラス 6才～3年生 15:55～16:50	Cクラス 6才～3年生 15:55～16:50			
Dクラス 小学2年～5年生 16:50～17:45	Dクラス 小学2年～5年生 16:50～17:45		Dクラス 小学2年～5年生 16:50～17:45	Dクラス 小学2年～5年生 16:50～17:45	Dクラス 小学2年～5年生 16:50～17:45		Dクラス 小学2年～5年生 16:40～17:35	
Eクラス 小学4年～ 中学生 17:45～ 18:40	Iクラス 選手育成 (コーチ認定) 17:45～ 18:40		Eクラス 小学4年～ 中学生 17:45～ 18:40	Iクラス 選手育成 (コーチ認定) 17:45～ 18:40	Eクラス 小学4年～ 中学生 17:45～ 18:40	Iクラス 選手育成 (コーチ認定) 17:15～ 18:40	Eクラス 小学4年～中学生 17:35～18:30	
Jクラス 選手(コーチ認定) 18:10～20:30	Jクラス 選手 (コーチ認定) 18:10～ 20:30		Fクラス 中学生以上 一般男女 18:45～ 20:00	Jクラス 選手(コーチ認定) 18:10～20:30	Jクラス 選手(コーチ認定) 18:10～20:30	Fクラス 中学生以上 一般男女 18:30～19:45		

- ※1 プールの中で楽しみながら歩行・運動をします。
- ※2 プールの中で音楽にのって体を動かします(アクアビクス)。
- ※3 障害予防に特化した準備運動です。

無料体験実施中

事前にスクール事務所へ、予約して下さい。
月によっては、無料体験できないクラスもあります。

【受講料】

- 週1回(各曜日) 4,000円
- 週2回(月・木)又は(火・金) 5,500円
Fクラスは(火・土)
- 上記以外(週2回～週6回まで)の組み合わせをご希望の方は、ご相談下さい。
- ひよこクラス 3,700円
- ヨガクラス (チケット制)
1回券 1,400円
1ヶ月券 4,000円
4回券 4,500円
(有効期限あり)
- 火曜日(午前中)
(S-火W1) 水中ウォーキングのみ 10:10～10:50
(S-火W) 水中ウォーキングのみ 10:45～11:25 } 各 2,700円
(S-火R) リズム運動(アクアビクス) 11:20～12:00 3,000円
(S-火) 水中ウォーキング+水中リズム運動 4,500円
- 複数のクラスを受講希望の方はご相談ください。
- マッスルユニットトレーニング 1回 550円
利用券(10回分) 5,000円
- プラス 600円(幼児～中学生) 1,000円(大人)
…受講している教室以外でも個人でプール利用ができる。
(プール営業日に限る。)

申込み方法

●ご用意していただくもの

- ①入会申込書
- ②銀行届出印
- ③銀行預金口座番号が分かるもの(受講料の引き落とし手続きに必要なになります)。
取扱金融機関は「山陰合同銀行」「鳥取銀行」「ゆうちょ銀行」です。
- ④写真3枚(サイズ縦3cm×横2.5cm、同一写真でなくても可、白黒可)
- ⑤別紙健康調査票(大人クラスの入会希望者)
- ⑥医師の診断書(当法人が必要と判断した場合)
※血圧・尿・心電図の検査をしてもらい、医師の許可を得て下さい。
上記のものをそろえて、受付窓口にお申し込み下さい。

●入会金4,400円と初月受講料の支払いは、銀行振り込みでお願いします。

※短期水泳教室受講後、3ヶ月以内に入会申込みされた方は、入会金無料となります。

●その後の受講料は、毎月1日に銀行口座からの引き落としとなります。

●入会希望クラスが満員の場合は、キャンセル待ちにて受け付けします。

※注意

次のような疾病のある方は、入会をお断りする場合があります。

- ・心臓病 ・腎臓病 ・皮膚病 ・伝染病 ・結膜炎 ・てんかん症状
- ・その他医師の診断で水中運動を認めない疾病

申込み、お問い合わせは、

特定非営利活動法人 境港スイミングスクール

〒684-0041 境港市中野町2035番地 境港市民温水プール内

TEL(0859)44-3725 FAX(0859)44-5885 E-mail: sakaisw@wish.ocn.ne.jp

営業時間10:00~21:00 定休日 毎週水曜日および当法人スケジュールによる

ホームページアドレス http://www.sakaisw.sakura.ne.jp/framepage_school.html