

鯨ヶ沢スイミングクラブ 新年度会員募集中！

学童コース (小学生)		月会費	運営費	納入月額	年会費(年1回)
練習日	週2 ①水・木 ②水・金 ③水・土 ④木・金 ⑤木・土 ⑥金・土	5,440円	500円	5,940円	4,000円
	週1 ①水 ②木 ③金 ④土	3,140円		3,640円	
練習時間	水～金 16:30～17:30 土 16:00～17:00				
内 容	水慣れから各泳法を習得します 17級～7級 育成(6級～2級・特A～C) 各年齢・各種目別の進級タイムを目指し練習します 6級 50m背泳ぎ 5級 50mクロール 4級 50m平泳ぎ 3級 50mバタフライ 2級 100m個人メドレー 特A 100m背泳ぎ・クロール 特B 100m平泳ぎ・バタフライ 特C 200m個人メドレー				

※ 学童コースはテスト合格時、認定料がかかります

選手育成コース (小学生)		月会費	運営費	納入月額	年会費(年1回)
練習日時	水曜～金曜日 18:00～20:00	7,850円	500円	8,350円	4,000円
	土曜日・日曜日・祝日 10:00～12:00				
内 容	各泳法の基礎を習得し、体力の向上と技術を学びながら選手を目指します。 柔軟体操+ストレッチ+スイム練習 等				

選手コース		月会費	運営費	納入月額	年会費(年1回)
練習日時	水曜日～金曜日 18:00～20:00	7,850円	500円	8,350円	4,000円
	土曜日・祝日 9:00～12:00				
内 容	正しいフォームやスプリント・持久力など基礎練習を徹底し、併せてチームワークや精神力を高め、大会等に参加し全国大会出場を目指します。 ※土曜日・祝日は2回練習になる場合があります。				

※ 学童～選手コースに入会される方は、必ず『まちこみメール』のご登録をお願いしています。

一般コース (18歳以上)		月会費	運営費	納入月額	年会費(年1回)
練習日時	13:30～14:30	5,440円	500円	5,940円	4,000円
	練習前半 水曜日 水中ウォーク 金曜日 アクアサイズ(第1・第3回目) アクアビクス(第2・第4回目)				
内 容	練習後半 水・金曜日 泳法指導 上記練習日+プール開放時間内(自由泳)もご利用できます。				

シニアコース (60歳以上)		月会費	運営費	納入月額	年会費(年1回)
内 容	練習日時、内容は一般コースと同じです 一般コースより月会費が割安になっています				
		3,140円	500円	3,640円	4,000円

入会時に用意するもの

- ①入会申込書
- ②印鑑
- ③年会費(年1回)
- ④月会費+運営費(1ヵ月分)
- ⑤指定水着代(学童のみ)
- ⑥指定帽子代(学童のみ)



申・問 室内温水プール【☎72-5700】