

【2026年度 第3期】

パーソナルスイム(30分単位)

1. 教室内容・指導方針

受講者の要望に沿った個人指導を実施します。1レーン貸し切って行います!!
「基本を学びたい」「より速く泳ぎたい」「教室で習った事を復習・確認したい、お休みの補充」など
ご参加お待ちしております。楽しく上達しましょう!!



予約方法

8月22日(土) 午前10:00よりご予約を承ります。プール受付へ直接お越しいただくか、お電話でお願いいたします。

*予約は1回分となります。レッスン終了後、次の予約をお取りいただけます。

キャンセルの場合は前日迄にご連絡ください。当日キャンセルされた場合は、キャンセル料1,000円がかかります。

キャンセル料は次回の参加までに(参加当日可)お支払いいただきます。

*3名様迄同時受講が可能です。料金は、お1名様30分3,200円ずつ。(例)2名様の場合 合計6,400円

*当日空きがあれば1時間受講も可。お電話かプール受付にお問い合わせください。(例)1名様の場合 合計6,400円

*おむつが取れていることが参加条件となります。

★担当 *担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承願います。

月・水・木・金・土曜日 小泉あ(こいずみ) セントラルスポーツ所属IR
金・土曜日 藤井(ふじい) 日本水泳連盟 基礎水泳指導員 / セントラルスポーツ所属IR
月・木・金・土曜日 吉川(よしかわ) セントラルスポーツ所属IR

2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	担当	時間	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
月曜日	3歳~成人(初級)	小泉あ	①18:30~19:00	10	5・12・19	1回ずつ 予約制	お1人30分 3,200円	プール 開始15分前から 受付を 開始いたします。
				11	2・9・16・30			
				12	7・14			
	小学生~成人	吉川	②18:30~19:00	10	5・12・19			
				11	2・9・16・23・30			
				12	7・14			
水曜日	3歳~成人(初級)	小泉あ	18:50~19:20	10	7・14・21			
				11	4・11・25			
				12	2・9・16			
木曜日	3歳~成人(初級)	小泉あ	①18:20~18:50	10	8・15・22・29			
				11	5・12・19・26			
				12	3・10・17			
	小学生~成人	吉川	②18:20~18:50	10	8・15・22・29			
				11	5・12・19・26			
				12	3・10・17			
金曜日	3歳~成人(初級)	小泉あ	①18:15~18:45 ②18:45~19:15 ③19:15~19:45 ④19:45~20:15 ⑤20:15~20:45	10	9・16・23・30			
				11	6・13・20・27			
				12	4・11・18			
	小学生~成人	藤井	⑥20:30~21:00	10	9・16・23・30			
				11	6・13・20・27			
				12	4・11・18			
	小学生~成人	吉川	⑦18:15~18:45 ⑧18:45~19:15	10	9・16・23・30			
				11	6・13・20・27			
				12	4・11・18			
土曜日	3歳~成人(初級)	小泉あ	①16:00~16:30 ②16:30~17:00 ③17:00~17:30	10	17・31			
				11	28			
				12	5・12・19			
	小学生~成人	藤井	④16:00~16:30 ⑤16:30~17:00 ⑥17:10~17:40 ⑦17:40~18:10 ⑧18:20~18:50 ⑨18:50~19:20 ※⑨のみ10/24~11/14休	10	17・24・31			
				11	7・14・28			
				12	5・12・19			
				10	17・24・31			
				11	7・14・28			
				12	5・12・19			
	小学生~成人	吉川	⑩16:00~16:30 ⑪16:30~17:00 ⑫17:00~17:30	10	17・24・31			
				11	7・14・28			
				12	5・12・19			

◎ 記載している時間は、プールへの入水~退水までの時間です。

◎ ご入金後の返金はいたしかねます。予めご了承願います。

3. 服装と持ち物

- ・水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル
- ・水分補給が必要な方は、ペットボトルもしくは、水筒などキャップ付の物のみプールサイドに持ち込み可能です。
お飲み物は、水・お茶・スポーツドリンクをお願いします。(ビン・缶はプールサイドへの持ち込み不可)
- * タオルはプールサイドまでご持参下さい。
レッスン終了後は、タオルで身体を拭いてからロッカーにお戻りください。

スポーツ教室参加の
注意事項

