

2019

好評実施中

ピククリ特典
入会金(¥5,690)
無料

春の入会キャンペーン 新規会員募集中! 5/31(金)まで

入会金無料 ジュニアコース ■3歳~12歳 ■週1回/月会費5,481円~

技術を身に付けるのはもちろん! のこと、水泳を通じて心身の発育も応援します。プールで出会った仲間と一緒に楽しみながら上達しよう!

Aコース <3歳~7歳> ●月~金/14:50~15:40

幼児・低学年のコースです。怖くて顔がつけられなくても平気だよ! 遊んでいるうちに、いつの間にか上手になるよ!

Bコース <4歳~10歳> ●月~金/15:55~16:55
●土/11:00~12:00 ●日/10:00~11:00

上達することに帽子の色が変わっていくよ! クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、ゼ〜んぶマスターして水泳を特技にしちゃおう!

Cコース <5歳~12歳> ●月~金/17:00~18:00
●土/14:00~15:00

Bコースより、年齢層が高い! 泳ぐ距離も多い! 泳いでいると自然に体力が付いてくるよ。

育成コース <月会費8,050円> ●月~金/17:00~19:00
●土/15:00~17:30

選手コースに向けての準備段階! 市民大会などに参加して、経験をつんで一人前の選手になろう! 回数制限がありません。

選手コース <月会費8,050円> ●月~金/17:00~19:00
●土/15:00~17:30

飛び込み、ターンなど様々な技術を習得し、より速く泳ぐ為に練習します。回数制限がありません。

入会金無料 中高齢者向けコース ■週1回~ / 月会費5,990円~

からだいきいき健やかに!! 水中レッスン!

ランランウォーキング ●火・水・金/11:00~12:00
●月・木/10:00~11:00

水の力を利用したリハビリ的な運動と、水中歩行で筋力もつけていきます。水中では膝や腰の負担が軽減されるので楽しく運動できます。

のんびり水泳 ●月/12:00~13:00
●火/11:00~12:00

指導員が一つ一つ丁寧に泳ぎの指導をします。ゆっくりと無理なく泳ぎを覚えていけるクラスです。

シュノーリング ●木/11:15~12:15

札幌生まれのニュースポーツ! 顔を付けても呼吸ができる! 泳げない人でも気軽に始められます。

アクアフィットネス&燃焼系アクア ●月/11:00~12:00
●木/11:15~12:15

音楽に合わせて楽しく体を動かすアクアビクスクラス!

股関節ケアウォーキング ●土/10:00~11:00

股関節に障害や不安のある方におすすめの水中ウォーキングクラスです。無理なく痛みのない範囲で運動します。

入会金無料 成人コース お得に!毎日楽しく、指導員が丁寧に指導します!

レギュラー会員 回数制限なし<月会費6,300円>

泳力別のレッスンになっておりますので、ご自分のペースに合わせて、時間をお選びください。フリー制なので、レッスンに入り放題!

ナイト会員 回数制限なし<月会費4,350円>

黒塗り部分のレッスンに参加できます。頑張った1日の終わりに疲れを水に流してみたい

タイムテーブル

月	火	水	木	金	土	日
	10:00~11:00 シニア		10:00~11:00 シニア		10:00~11:00 初中上	11:00~12:00 初中上
13:00~13:30 swim free	12:00~13:30 swim free				12:00~13:30 swim free	
	13:30~14:30 初中上					
19:00~19:30 swim free	19:00~19:30 swim free		19:00~19:30 swim free		17:30~18:30 初中上	
19:30~20:30 初中上	19:30~20:30 初中上	19:00~20:00 初中上	19:30~20:30 初中上	19:00~20:00 初中上		
20:30~20:50 swim free	20:30~20:50 swim free	20:00~20:50 swim free	20:30~20:50 swim free	20:00~20:50 swim free		

※シニアレッスンは65歳以上でクロール25m以上を泳げるレギュラー会員限定
■初級:全く泳げない、少しだけ泳げる方対象。クロールと初歩の背泳ぎの練習クラス。■中級:クロールを25m立たないで泳げる方対象。平泳ぎがメインの練習。クロール・背泳ぎも練習します。■上級A:クロール・背泳ぎ・平泳ぎを25m立たないで泳げる方対象。バタフライ習得がメイン練習のクラス。■上級B:4泳法を25m立たないで泳げる方対象。50m単位の練習で、泳力アップを目指すクラス。※各級は登録制になります。変更する場合は受付にて手続きをしてください。swim freeは指導員がつきません。会員限定の自由泳時間です。

入会金無料 ベビーコース ■6カ月~2歳のお子様と保護者 ■回数制限なし/5,790円

■受講回数に制限はありません

お子様を水の中で、おもいっきり遊ばせてみませんか! 浮力と抵抗を利用しての全身運動なので、体力づくりにもなりますよ! たくさん遊んでプールが終われば、帰る頃にはぐっすり夢の中かも。家族が交代してくれるのもOK! プールで親子のスキンシップを取ってみませんか?

●火・水・木・金/10:00~10:50

ジュニア 英語コース

聞く・まねる・話せる

プールと一緒に習ってみませんか? 楽しく遊びながら英語を身につけます。

●日 程/毎週月曜日(月4回) ●対 象/小学1年生~小学6年生
17:00~18:00

●場 所/札幌サンプラザホテル ●月会費/5,150円~

※スイミングスクールの送迎バスもご利用できます。

発音からわかる
スベルが書けるおまじない!

脳★からだ元気コース

脳を活性化する運動と骨盤底から体をととのえる「ひめトレエクササイズ」で心もカラダも元気に!

●開校日/毎月第2・第4木曜日
●時 間/10:00~10:45
●場 所/札幌サンプラザホテル
●定 員/15名

※受講料(1回1,080円)は当日参加時にお支払いください。

「ひめトレ」で
ウエスト-3cm

楽々
認知予防
機能アップ!

体験受付中!

ご希望のコースで
体験料 **540円** 随時、見学もできます!

入会の手続 ◆体験会后、入会されると体験料がキャッシュバックされます。

1. 当スクール受付で、コースを決めます。
2. 申込み用紙を提出します。顔写真(タテ4cm×ヨコ3cm)をお子様は2枚、大人は1枚用意してください。
3. 入会金と開始月の月会費を納めます。月会費は翌月から郵便局の口座引落しになりますので、その手続きをします。※申込み時、口座引落しの手続きの際、通帳の印鑑が必要になりますので必ずご持参ください。

スクールバス運行中!

※運行ルート、詳細についてはお問い合わせ下さい。

※価格は全て税込です。