

# 成人水泳スクール

ダイエットにも効果的な全身運動スイミング！

中高年の方も安心して参加できます。

初心者から上級者までレベル別レッスンでみるみる上達♪

## ●スケジュール

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	10:00-11:00 上級 にしかわ		10:00-11:00 初/中級 にしかわ		
	11:00-12:00 最上級 にしかわ		11:00-12:00 最上級 にしかわ		
	13:30-14:30 中級 阿部				
14:00-15:00 初心者/初/中級 にしかわ		14:00-15:00 中/上級 にしかわ	14:15-15:15 初級 一條		
				1月～ 新設クラス	
※定員各8名					

## ●レベル

初心者： はじめて水泳を習いたい方、水慣れ・姿勢づくりを練習するクラス

初級： クロール25m、背泳ぎ25mを目標としたクラス

中級： 平泳ぎ25m、バタフライ導入・習得を目標としたクラス

上級： バタフライ25m、4泳法の練習するクラス

最上級： 4泳法の泳ぎ込みとスピードアップを目標としたクラス

## ●月会費

会員：5,720円（税込）

一般：7,920円（税込）

## ●振替練習制度

お休み分は翌月練習日まで

振替が可能です。

（予約不要・該当レベルにて振替）

## ●入会手続きに必要なもの

①月会費2か月分 ②登録手数料(1,100円) ③カード発行手数料 (1,100円)

④指定金融機関のキャッシュカード

（口座振替依頼書にてご登録）みずほ・三菱UFJ・三井住友・りそな・埼玉りそな・千葉・千葉興銀・京葉・ゆうちょ銀行

※既存会員で既に引落し口座を登録済み方は④指定金融機関キャッシュカードは不要

セントラルウェルネスクラブ24 柏

# 成人水泳スクール

## 2025年カレンダー

週1年間練習回数

**45** 回

練習お休み

※白抜き→練習日 ※月曜日休館日

1月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

4 4 4 4 4 4 4

2月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

4 4 4 4 4 4 4

3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

3 3 3 3 3 3 3

4月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

4 4 4 4 4 4 4

5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

4 4 4 4 4 4 4

6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

4 4 4 4 4 4 4

7月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3 3 3 3 3 3 3

8月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

4 4 4 4 4 4 4

9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

4 4 4 4 4 4 4

10月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

4 4 4 4 4 4 4

11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

4 4 4 4 4 4 4

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

3 3 3 3 3 3 3

45 45 45 45 45 45 45

セントラルウェルネスクラブ24柏

04-7142-0180