

## ロングウッドスポーツクラブ 成人スクール

入会金 ¥3,300 年会費 ¥3,300 ※料金は、すべて税込表示です。

コース名	コース内容	対象	月会費
<b>クロール・背泳ぎ</b> 初級 中級 上級	初級→正しい姿勢・キック・ストロークを身に付け、呼吸のタイミングをマスターします。 目標: クロール25M～背泳ぎ	成人(中学生以上)の方	月4回 ¥7,920 月8回 ¥10,560
	中級→ローリング動作を覚え、ひとかきで伸びのある泳ぎを身に付けます。 目標: クロール・背泳ぎ50M		
	上級→ストロークに強弱をつくり、上下動が少なく途切れない動きを身に付けます。 目標: クロール・背泳ぎ100M		
<b>平泳ぎ・バタフライ</b> 初級 中級 上級	初級→正しい姿勢・キック・ストロークを身につけて行きます。 目標: 平泳ぎ25M～バタフライ		
	中級→キックによる推進力のある泳ぎを身に付け、呼吸のタイミングをマスターします。 目標: 平泳ぎ・バタフライ25M		
	上級→体重移動のあるスピーディーなストロークで、リズムコントロールができる泳ぎを身に付けていきます。 目標: 平泳ぎ・バタフライ50M		
<b>4種目</b> 中級 上級	中級→4種目を練習していきながらターンの練習も行っていきます。 目標: 4種目25M～100M個人メドレー		
	上級→4種目の泳ぎのレベルアップと、ターンをマスターしていきます。 目標: 100M個人メドレー		
<b>アクアビクス</b>	音楽にのせて、楽しく健康づくり。水の特性を活かし、無理なく全身のエクササイズをします。 初めて水に入る方も、安心して受講していただけます。 足腰に負担をかけず、正しい姿勢を身につけましょう。		