

# エル・アテインスイミングスクール京都

## 成人スクールコース一覧

スイミングは基本が大切。正しく美しいフォームをマスターすれば心もカラダもリフレッシュ！  
経験豊富なスタッフが、まったく初めての方からマスターズ大会に出場する方まで、  
それぞれのレベルに合わせて、楽しく丁寧にご指導いたします。

### ウォーキングコース

身体の機能を改善する“ウォーキング”と、泳法の基本を習得する“スイミング”がセットになったコースです。  
「スイム8：ウォーキング2」の割合でお楽しみいただけます。

曜日	時間	担当
水	10：15～11：15	松木
金	10：15～11：15	石原

### 中級コース

4泳法の習得を目指すコースです。  
いずれかの泳法で25m完泳できる方が対象です。  
「今は泳げないけど将来的には4泳法をマスターしたい」という方は初級コースからのスタートとなります。

曜日	時間	担当
月	13：45～14：45	木本
火	13：45～14：45	石田
水	11：15～12：15	石田
金	13：45～14：45	石田
土	11：15～12：15	石田

### 料金

入会金：11,000円

※ご友人・知人のご紹介なら5,500円。  
ご家族のご入会なら2,200円

月会費：11,000円（週1回）

### 初級コース

クロール・背泳ぎの25m完泳を目指すコースです。  
基本を重視したい方にオススメです。

曜日	時間	担当
月	13：45～14：45	小栗
火	10：15～11：15	松木
火	13：45～14：45	石田
水	13：45～14：45	小栗
木	10：15～11：15	石原
金	10：15～11：15	石田
金	13：45～14：45	石原
土	13：45～14：45	上山

### 上級コース

競技会出場やタイムアップを目指す方、  
泳力に自信のある方が対象です。

曜日	クラス	時間	担当
月	上級	12：45～13：45	石原
水	上級	11：15～12：15	松木
水	マスターズ	13：45～14：45	石田
金	上級	12：45～13：45	石原
土	上級	11：15～12：15	小栗
日	マスターズ	16：00～17：30	石田
日	マスターズ	18：00～19：30	石田

### 入会に必要なもの

- ①入会金 (11,000円)
- ②月会費 (2ヵ月分)
- ③キャッシュカード  
※銀行・信用金庫・郵便局

**ダブル会員（エル・スポーツ京都との同時入会）なら、  
レッスン以外の時間も遊泳OK & アクアビクスやボールを使った  
水中運動等も受講できます**



入会金：2,200円  
月会費：エル・スポーツ京都の月会費 + 6,600円

**まずはご体験ください!!**