

2025年度

短期 春の 水泳教室

□申込期間□

【WEB受付のみ】

2026年2月23日(月)～3月1日(日)10時まで



お申込みはこちら→

申込結果等の連絡はnoreply@graffer.jpから
メールが届きます。
あらかじめ@mail.graffer.jpのドメイン指定受信
設定をお願いいたします。

定員を超えてお申込みがあったクラスのみ抽選とし、落選の方のみ3月2日(月)までにメール通知いたします。

□支払い期間□

2026年3月3日(火)～3月16日(月)

期間中にお支払いの無い場合はキャンセルとさせていただきます。

また、お支払いは、トラブル防止の為、ご本人様もしくはご家族の方のみとさせていただきます。

□二次募集(来館受付のみ)□

2026年3月3日(火)より定員に満たないクラスのみ二次募集を行います。

ご来館いただき、お支払いまでお済ませください。

お子様向けクラス



【お子様向け 3月クラス】 2026年3月24日(火)～3月27日(金) 4日間 價格6,600円(税込)

教室名	対象	教室内容	開催時間	定員
はじめてクラス	満4歳～中学生	水に対する恐怖心・不安を減らし、顔付け、浮く、キック動作までを無理なく行えることを目標にしたクラスです。	15:30～16:20	30名
クロール・背泳ぎクラス		クロール・背泳ぎの基本動作を理解し、12.5M～25Mを止まらずに泳げる事を目標にしたクラスです。	16:30～17:25	35名
平泳ぎ・バタフライクラス		平泳ぎ・バタフライの動きを理解し、形を意識して泳げるようにする事を目標にしたクラスです。	17:30～18:25	30名

【お子様向け 4月クラス】 2026年4月2日(木)～4月3日(金) 2日間 價格3,300円(税込)

教室名	対象	教室内容	開催時間	定員
はじめてクラス	満4歳～中学生	水に対する恐怖心・不安を減らし、顔付け、浮く、キック動作までを無理なく行えることを目標にしたクラスです。	9:30～10:20	30名
クロール・背泳ぎクラス		クロール・背泳ぎの基本動作を理解し、12.5M～25Mを止まらずに泳げる事を目標にしたクラスです。	10:30～11:25	35名
平泳ぎ・バタフライクラス		平泳ぎ・バタフライの動きを理解し、形を意識して泳げるようにする事を目標にしたクラスです。	11:30～12:25	30名

当日の持ち物	・水着 　・スイミングキャップ 　・必要な方はゴーグル 　・バスタオル 　・バスタオルを入れる袋
当日の受付方法	・各クラス開始15分よりプールカウンターにて受付します。 ・必ずお手洗いを済ませてから受付をお願いします。 ・その他 注意事項等は要項をご確認の上ご参加ください。

大人向けクラスはこちら→



成人向けクラス



【成人向け 3月クラス】 2026年3月24日(火)アクアウォーキング 價格1,650円(税込)

教室名	開催時間	教室内容	定員
アクアウォーキング	10:30~11:30	水中で無理なく体を動かすクラスです。 膝や腰にやさしく、運動が久しぶりの方でも安心してご参加いただけます。 少しづつ内容を積み重ねることで水中での正しい体の動かし方が自然と身につきます。 続けることで体力や姿勢の変化を実感できます。	24名

【成人向け 3月クラス】 2026年3月25日(水)泳ぐ！スイムセッション1日間 價格1,650円(税込)

教室名	開催時間	教室内容	定員
スイムセッション	10:30~11:30	しっかり泳ぐ事を目的としたスイム中心のクラスです。メニューに沿って泳ぐので、無理のないペースで距離にチャレンジできます。とにかくたくさん泳ぎたい！泳ぐ時間をしっかりとりたい方におススメです。	6名

【成人向け 3月クラス】 2026年3月26日(木)・3月27日(金)撮影レッスン 價格1,650円(税込)/1日

教室名	開催時間	教室内容	定員
撮影レッスン	10:30~11:30	自分の泳ぎを撮影します。自分のイメージと、実際の泳ぎを動画で確認し、客観的に自分の泳ぎを見ることで、泳ぎの改善点を見つけます。	6名

【成人向け 3月クラス】 2026年3月24日(火)～3月27日 個人メドレー特訓4日間 價格6,600円(税込)

教室名	開催時間	教室内容	定員
個人メドレー特訓	13:30~14:30	【対象】 100M個人メドレーを泳ぎ切れる方。 4種目を通して泳げる体力と基礎動作がある方が目安となります。 1日毎に、①フォーム確認②スタート③ターン④個人メドレー通しの練習をおこないます。各種目止まらずに泳ぐ感覚をつかみ、次回の練習やレースにつながれることを目指します。	10名

【成人向け 3月クラス】 2026年3月24日(火)～3月27日(金)期間中 選べる1日間 價格1,650円(税込)/1日

*こちらのクラスは1日ずつお申込み可能なクラスです。

教室名	開催日	開催時間	教室内容	定員
クロール	3/24(火)	12:00~13:00	【初級クラス】 泳ぐ事に、まだ不安がある方や、フォームを整えたい方向けのクラスです。泳ぐための基本の動作を丁寧に練習します。	各日 【初級】 8名 【上級】 8名
背泳ぎ	3/25(水)		【上級クラス】 25M以上泳げる方を対象に、より安定した泳ぎや、効率のよいフォームを身につけるクラスです。手足の動きや呼吸のリズムを意識して泳ぐ練習をします。	
平泳ぎ	3/26(木)			
バタフライ	3/27(金)			

*距離は泳げていても、フォームに不安がある場合は初級で練習して上級に挑戦するのがおススメです！

