

アクアパレットまつやま

AQUAPALETTE MATSUYAMA

スイミング教室

SWIMMING CLASS

無理なく、楽しく、
いつまでも泳げるからだづくりを
一緒に始めてみませんか？

第1期 2026年 10/6 (火) ~12/16 (水)

※入会申し込み締切 10/18 (日)

受講料 各教室 全 10 回 5,000円 (税込)

年会費無料！ レッスン時間は、各教室 45分間です

※プールでの教室は、入場料が別途必要となります

※入会は18歳以上の方に限ります (高校生不可)

※各教室は定員制です。応募多数の場合、抽選となります

※途中入会は、3回目の開講時までとなります

※各教室の詳細は裏面をご覧ください



↑↑↑
申し込みはこちらから



スイミング以外の教室も実施いたします

ストレッチポール運動教室

ノンストレスストレッチ教室

上記は、陸上での運動教室です。



松山中央公園プール

アクアパレットまつやま

管理運営：指定管理者 WAVE BASE えひめ

代表団体 Fun Space株式会社 / 構成団体 SEB体育企画株式会社

〒790-0948 愛媛県松山市市坪西町550

TEL：089-965-2900

<https://aquapalette.jp>

アクアパレットまつやま公式

Instagram

フォローお願いします！



各種教室 開講カレンダー

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

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					

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		

※10月7日（地方祭）、11月3日（祝日）は休講いたします。

コース	レッスン	強度	曜日	時間	レッスン内容	備考	回数	定員	レッスン時間	受講料	入場料
スイミング	水泳(初級) はじめて水泳	★	水	11:00～11:45	水に慣れる練習 浮く・潜る・進むなどのドリル	はじめて水泳を始める人 水が怖い人	10回	20名	45分	10回 5,000円	1時間 300円
	水泳(初級) 初級クロール	★	水	13:30～14:15	クロールの基礎練習 25M完泳が目標	水慣れができていて人 バタ足程度できる方					
	水泳(初級) 初級背泳ぎA	★	火	13:30～14:15	背泳ぎの基礎練習 25M完泳が目標	水慣れができていて人 うつ伏せか仰向けで浮ける人					
	水泳(初級) 初級背泳ぎB	★	木	14:15～15:00	背泳ぎの基礎練習 25M完泳が目標	水慣れができていて人 うつ伏せか仰向けで浮ける人					
	水泳(初級) 初級平泳ぎ	★	水	14:15～15:00	平泳ぎの基礎練習 25M完泳が目標	クロールまたは背泳ぎで 25M程度泳げる人					
	水泳(初級) 初級バタフライA	★	火	14:15～15:00	バタフライの基礎練習 25M完泳が目標	バタフライ以外の泳ぎで 25M程度泳げる人					
	水泳(初級) 初級バタフライB	★	木	13:30～14:15	バタフライの基礎練習 25M完泳が目標	バタフライ以外の泳ぎで 25M程度泳げる人					
	水泳(中級) 水泳中級	★★	金	14:15～15:00	それぞれの泳ぎの キック・ドリル・スイム練習 ターン練習を含めての サークル練習	平泳ぎ・バタフライの 基本ができていて 25Mを続けて何回か 泳げる人					
	水泳(上級) マスターズ	★★	金	13:30～14:15	4種目の泳法を キック・ドリル・スイム練習 ターン練習を含め 100M完泳を目指す	4種目の泳法を それぞれ25M程度 泳げる方					
アクア	アクアピクス & Aichi	★★	木	11:00～11:45	水中でエクササイズの ルーティーンを繰り返しながら 運動強度を上げていく ※音楽使用 Aichiはダウン時のストレッチ	どなたでも参加できます ※関節系の既往症が ある人 事前相談	10回	30名	45分	10回 5,000円	1時間 300円
水中 ダンベル	水中ダンベルピクス	★★	火	11:00～11:45	ダンベルを使って水中で 筋力トレーニングをおこなう	水に慣れている人 既往症は要相談	10回	15名	45分	10回 5,000円	1時間 300円
ス ノ ン ス ト レ ス	ノンストレススイミング	★	金	11:00～11:45	競泳の形にこだわらず 自分の身体を観察して 水を感じて楽に泳げる 方法を探していく	水に慣れていて 水が怖い人 形ではなく楽に泳ぎたい人	10回	20名	45分	10回 5,000円	1時間 300円
陸 トレ	ストレッチポールA	★	火	10:00～10:45	ストレッチポールを使用して 筋肉や骨格のバランス調整	どなたでも参加できます	10回	15名	45分	10回 5,000円	
	ストレッチポールB	★	木	10:00～10:45							
	ノンストレスストレッチ	★	金	10:00～10:45	身体のバランスを調整 ストレッチ	体のバランスを整えたい人 リハビリを兼ねた運動をしたい人	10回	15名	45分	10回 5,000円	

※A・Bの実施内容は同じものになります。

松山中央公園プール

アクアパレットまつやま

管理運営：指定管理者 WAVE BASE えひめ

代表団体 Fun Space株式会社 / 構成団体 SEB体育企画株式会社

〒790-0948 愛媛県松山市市坪西町550

TEL：089-965-2900

<https://aquapalette.jp>

アクアパレットまつやま公式

Instagram

フォローお願いします！

