

マスターズコースのご案内（令和7年度）



水泳はペースの強弱により、

- ・筋力や心肺強化にもつながる全身運動
- ・浮力で関節への負担をおさえた安全なりハビリ

それぞれの良さを兼ね備えた効果的な有酸素運動です。

高いカロリー燃焼率で
ダイエットにも効果的！

4泳法を正確に泳ぎたい！

①4泳法マスターコース（初級）

4泳法（クロール・背泳ぎ・バタフライ・平泳ぎ）をきれいなフォームで泳ぎたい方に泳法指導を行います。

楽に長く泳げるようになりたい！

②バラエティスイムコース（中・上級）

健康づくりや体カアップをしたい方に泳法指導を行います。



速く泳げるようになりたい！

③マスターズスイマーコース

4泳法をより速く泳ぎたい方、マスターズ水泳大会に出場したい方にスタートやターンを含むより細かい技術指導を行います。

スクール 時間割表

大人からでも楽しいスポーツ！

	月	火	水	木	金	土
10:00						マスターズ③
11:00	マスターズ①②③			マスターズ①②③		
12:00						
14:00			マスターズ①②			
15:00						
19:00	マスターズ①②③		マスターズ①②③			
20:00						
21:00						



※ 8月は繁忙期のためお休みになります。（詳しくは教室カレンダーをご覧ください。）

教室会費

教室の支払いは
無駄なく無理なく回数で！

回数券	回数	金額
	4回	3,300円
	8回	5,700円
	月ごと券※	8,000円

○恐縮ではありますが、返金対応は致しかねます。

PICKUP!

※**月ごと券**とは
各月1日～月末までの教室
に回数制限なくご参加頂ける、
教室の1ヶ月フリーパスです。

※月の途中からでもご購入頂けますが、
期限は月末までとなります。
ご注意ください。

◇参考例

週1の方⇒4回券

週2の方⇒8回券

週3の方⇒月ごと券

参加ペースを見ながら
ご購入ください。

※購入した回数分は年度内
(3月末まで)有効です。

仕事と体調の
様子を見て
続けるか決めたい

まずは
4回から！



習慣づけて
週2ペースで
頑張りましょう！



8回分を購入！
使い切ったら
買い足して！

大会前にひたすら
指導を受けて
ブラッシュアップ！

月ごと券なら
同月何回でも！



入会金はかかりません！



イベント

マスターズコースでは各種イベントを開催しています。泳ぐだけでなく、色んなイベントを通して会員さん同士の交流を深めています。

物販値引きや
教室状況を
アプリで確認！

スパールアプリも
ご利用
ください。

SPALL
App store/Google Play
アプリのダウンロードはこちら↓

スパール記録会



和気あいあいとした雰囲気での練習の成果を実感して楽しむイベントです。

マスターズ大会



スパールの仲間、全国のマスターズ出場者との交流を深め、自分を高める目標を再確認することが出来る大会です。応援団としての参加も大歓迎！

忘年会等



一年の締めくくりは楽しく盛り上がりましょう！
ゲームや大会の映像上映など、催し物も盛りだくさん！

※感染症等状況の変化に留意し、開催判断を行います。



健康づくりから大会参加まで幅広くお楽しみください。

山形県民の海・プール スパール
指定管理者 NPO 法人健康づくりサポート東北 21
997-1117 鶴岡市下川字龍花崎 41-86
TEL/FAX 0235-68-5121

