

# マスターズコースのご案内（令和8年度）

**明後日感じる  
痛みを越えて、  
強い未来の  
自分をつくる！**

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  
有酸素運動です。

**ダイエット  
生活習慣病の  
予防にも！**

## まずは4泳法を正確に！

### 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る！

### 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。



## 自己新記録を目指す！

### 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

## 生涯楽しむ生きがいがづくり！

	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月初週～中ごろ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。）  
令和8年度は天井工事のため9月以降スパールでの教室はありません。

# 教室会費

自分に合う頻度で練習できる！

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

8月末まで有効です。

(通常は3月末まで)

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  
頑張ろう！



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！



## 入会金は無料！教室代のみ！



### 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  
ご活用  
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行われる日々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！



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

