

セントモニカは
ココが違う!

親切・丁寧な指導

グループ定員制
少人数レッスン

水深50cmの
サブプール
はじめてでも安心

練習した成果を
記録する
個人記録表

オゾン浄化
オゾン発生器により
キレイな水・キレイな空間

夏の短期 水泳教室開催

7/20(日)・8/28(木)
セントモニカは、少人数グループ定員制! (5~6名)
※個人メドレー短期は10名となります。

夏が来た。
スイミングへ行こう!

特典

短期受講終了後、
3営業日以内の入会で

入会金
初月月会費

0円



指定水着・キャップ・
出席ノート
プレゼント!

※1・2・3期参加者は8月より、4・5・6・7・8期参加者は
9月よりスタートに限りです。
※3ヶ月在籍が条件となります。
※再入会の方の特典は、入会金0円のみとなります。

同時開催!

1ヶ月体験スクール

ベビー

キッズ

ジュニア

入会特典

入会金

0円

+

指定水着・キャップ・
出席ノート
プレゼント!



※受講月末営業日までにご入会された方に限りです。 ※体験月翌月スタートに限りです。 ※再入会の方の特典は、入会金0円のみとなります。
※退会1年未満の方は、体験スクールへの参加はできません。

※スクール体験初参加の方に限りです。

キッズ・ジュニア1ヶ月体験スクール

4回 3,960円(税込)/2回 1,980円(税込)

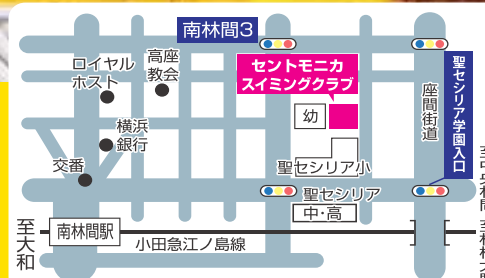
ベビー1ヶ月体験スクール

フリー参加 3,960円(税込)

6/14(土)
8:00~
Web仮申込開始!



本申込 6/14(土)12:00~



St.MONICA SWIMMING CLUB

セントモニカスイミングクラブ TEL.046-275-6101

セントモニカスイミング 🔍 検索

<https://st-monica.co.jp/>

〒242-0006 神奈川県大和市南林間3-10-1 ©受付時間/9:30~18:00(月・木 14:15~18:00) ©休 館 日/日曜日・祝日

夏の短期水泳教室 タイムスケジュール

時間	2025年7月																	2025年8月																					
	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	1 (金)	2 (土)	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)								
7:30	1期 3日間			2期 3日間						3期 4日間						4期 3日間			5期 3日間			6期 5日間						8期 4日間											
8:00	1-A 朝イチ ステップアップ! [バタフライまで] 7:40~8:50			2-A 朝イチ ステップアップ! [バタフライまで] 7:40~8:50						3-A 朝イチ ステップアップ! [4泳法まで] 7:40~8:50						4-A 朝イチ ステップアップ! [バタフライまで] 7:40~8:50			5-A 朝イチ ステップアップ! [バタフライまで] 7:40~8:50			6-A 朝イチ ステップアップ! [バタフライまで] 7:40~8:50						8-A 朝イチ ステップアップ! [4泳法まで] 7:40~8:50											
8:30	6日間															6日間						5日間																	
	IM 個人メドレー短期 7:40~8:50															IM 個人メドレー短期 7:40~8:50						IM 個人メドレー短期 7:40~8:50																	
9:00	1-B 目指せ レベルアップ! [4泳法まで] 8:50~10:00			2-B 目指せ レベルアップ! [4泳法まで] 8:50~10:00						3-B 目指せ レベルアップ! [4泳法まで] 8:50~10:00						4-B 目指せ レベルアップ! [4泳法まで] 8:50~10:00			5-B 目指せ レベルアップ! [4泳法まで] 8:50~10:00			6-B 目指せ レベルアップ! [4泳法まで] 8:50~10:00						8-B 目指せ レベルアップ! [4泳法まで] 8:50~10:00											
9:30																6日間																							
																MF 25mクロールマスターコース 8:50~10:00																							
10:00																																							
10:30										3-C 楽しくスタート! [未就園児] 10:00~11:10																													
										3-D のびのびチャレンジ! [クロール12.5mまで] 10:00~11:10																													
11:00																																							
11:30																																							
12:00																																							

参加費

3日間

6,270円(税込)

4日間

8,360円(税込)

5日間

10,450円(税込)

IM

8,800円(税込)

6日間

IM 10,560円(税込)

MF

13,200円(税込)

Web 仮申込期間

6/14(土) 8:00から

7/5(土) 23:59まで

本申込

6/14(土)12:00からです。webにて仮申込完了後、3営業日以内にフロントにて申込をください。

※諸事情により3営業日以内に本申込に来られない方は必ずご連絡ください。ご連絡がない場合はキャンセルとなります。

7期 4日間

7-A
目指せ
レベルアップ!
[4泳法まで]
13:50~15:00

お申込みは
こちらから

朝イチ ステップアップ!

初心〜バタフライまで ※3-A、8-Aは、4泳法取得者となります。

対象 3歳〜小・中学生 会員級 22級〜11級

1日をスイミングからスタート! 泳力の向上を目指すことはもちろん、夏休みも早起きして規則正しい生活を送りましょう!
毎日ヤクルトプレゼント!

目指せ レベルアップ!

初心〜4泳法習得者

対象 3歳〜小・中学生 会員級 22級〜特級

初心者から泳力者を対象に泳力別のグループに分かれ、一人ひとりの目標にあわせた指導でレベルアップを目指します。

初心者の方におすすめ!
楽しくスタート! キッズ

楽しく水慣れ

対象 2歳6ヶ月〜未就園児 会員級 キッズ

初めての体験は楽しさが一番。
水深50cmのサブプールで楽しく遊びながら水に慣れ親しんでいきます。

初心者の方におすすめ!
のびのびチャレンジ!

水慣れ〜クロールまで

対象 3歳〜小学生 会員級 22級〜15級

水慣れからクロール習得までを目標に泳力別のグループに分かれ、楽しくのびのびチャレンジしていきます。

個人メドレー短期

4泳法習得者

対象 3歳〜中学生 会員級 10級〜特級

今までに習った4泳法を、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロールの順に続けて泳ぐ個人メドレーの練習です。完泳後は自分の記録に挑戦していきます。

25mクロールマスターコース

会員級 15級以上 非会員 4級以上

初参加 小学4年生以上のグライドキック8m/面かぶりクロール可

25mクロール習得を目指すコースです! 今までにない期間設定とさらなる少人数で、25mクロール習得へと繋げてまいります。

本申込に必要なもの

1 申込書

2 参加費 ¥1,000

3 印鑑

4 個人記録表

お申込用紙に必要事項をご記入の上、窓口にて参加費を添えてお申込ください。

※短期教室期間中はお手持ちの水着・キャップでご参加いただけます。

※はじめて短期教室にご参加の方(非会員)は、参加費とは別に「個人記録表」550円(税込)が必要です。

※社会事情により変更・中止になる場合もあります。あらかじめご了承ください。

※キャッシュレス決済もできます。(くわしくはフロントにてご確認ください。)

St.MONICA SWIMMING CLUB

セントモニカスイミングクラブ

〒242-0006 神奈川県大和市南林間3-10-1 【受付時間】9:30~18:00 (月・木 14:15~18:00) 【休館日】日曜日・祝日

お問合せ TEL.046-275-6101 セントモニカスイミング 検索

モニカの クロール完泳コース 約束します!

初回一括料金のみでクロール25m完泳を保証いたします。

すぐ完泳できても規定の月までは他の泳法(背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)の習得を目指します。基本は小学2年生以上が対象でしたが、ご好評により高学年対象(小学4年生以上)のアドバンスコースを新設!

詳細はこちらまで!

1日無料体験

Web申込

他クラブとは違うモニカを一度体験してみてください!

他クラブ会員様限定! のりかえキャンペーン!

2回 体験費 0円 + ご入会していただくと... 入会金 0円

+ 水着・キャップ・出席ノートプレゼント!

※お申込時に、他クラブに在籍していることが証明できるものをご提示ください。(会員証・出席ノート等)

どのくらい泳げるかな? StepUpチャート

プールで楽しく遊ぶことができる YES ↓ 顔を水につけることができる YES ↓ ひとりで潜ることができる YES ↓ ひとりで浮くことができる YES ↓ キックで8M進める YES ↓ 面かぶりクロールで7M進める YES ↓ クロールで25M以上泳げる

水慣れの練習 STEP 1 水慣れの練習 はじめの歩! 楽しくレッスンに参加しましょう! YES ↓ 顔につける練習 STEP 2 顔につける練習 水が顔について平気になる! YES ↓ 潜りの練習 STEP 3 潜りの練習 水の中を一人で潜ってみよう! YES ↓ 浮身の練習 STEP 4 浮身の練習 水のベッドでリラックス、フカフカ浮いてみよう! YES ↓ キックの練習 STEP 5 キックの練習 面かぶりキック、背面キックで8M進もう! YES ↓ 初歩的クロールの練習 STEP 6 初歩的クロールの練習 面かぶりクロールで7M進もう! YES ↓ クロール25Mの練習 STEP 7 クロール25Mの練習 横呼吸をマスターしよう、リズムよくクロールで25M進もう!

背泳ぎの練習 STEP 8 背泳ぎの練習 姿勢がポイント! 背泳ぎで25Mにチャレンジ! YES ↓ 平泳ぎの練習 STEP 9 平泳ぎの練習 キックがポイント! スイススイと伸びて泳ごう! YES ↓ バタフライの練習 STEP 10 バタフライの練習 1ストローク2キックのリズムで泳ごう! YES ↓ 個人メドレーの練習 STEP 11 個人メドレーの練習 今まで習ったバタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールの順に100M泳ごう! スタート・ターンをマスターしてタイムにチャレンジ!

StepUpチャートは、短期水泳教室基準に合わせた年齢別の大まかなレッスン内容です。年齢や身体能力により進歩の度合いが異なってきますが、あせらず一段づつStep Upを目指しましょう。