

スイミングスクールのご案内

	日	月	火	水	木	金	土
9:30	9:30~ 学童					休 館 日	9:30~学童 (20~36級)
10:30	10:30~ 学童			10:15~ ベビー	10:45~ ママと離れて...		10:30~ 学童
11:30			11:30~ ママと離れて...				11:30~ ベビー
12:30							
1:00				1:00~ 親子水泳教室			1:00~ 学童
2:00							2:00~ 学童
3:00				2:30~ キダー			3:10~ 学童 キダー
3:10							4:15~ 学童 キダー
4:15	4:15~ 学童 キダー	4:15~ 学童 キダー	4:15~ 学童 キダー	4:15~ 学童 キダー	4:15~ 学童		
5:15							
5:20	5:20~ 学童	5:20~ 学童	5:20~ 学童	5:20~ 学童	5:20~ 学童		
6:20							
6:30	6:30~ 学童	6:30~ 学童	6:30~ 学童 (1~19級)	6:30~ 学童	6:30~ 学童		
7:30							
9:00		選手 6:30~9:00	選手 6:30~9:00	選手 6:30~9:00	選手 6:30~9:00		

ベビースイミング (6ヶ月位~2歳)

月会費 6,600円(税込)
水・土ベビーどちらに来てもOK!!
親子のスキンシップのお手伝い。水の中でたくさん動いて
お母さんも赤ちゃんも元気になろう。お父さんも大歓迎♪

学童クラス (4歳~)

キック~背泳ぎ~クロール~平泳ぎ~バタフライ
の順番で基礎からしっかり練習していきます♪
カッコいい泳ぎを身につけよう!!

学童週5コース (4歳~)

学童コースから自由に曜日・時間を
選択して週5回通えます☆
たくさん練習して大会に出よう!
月会費14,300円(税込)

親子水泳教室 (2歳~3歳)

月会費 6,600円(税込)
水親子・土ベビーどちらに来てもOK!!
バタ足をしたり、背面キックをしたり泳ぎの基本を
お母さんと一緒に練習していきます♪

ママと離れてお水で遊ぼう!(定員制) (2歳半~3歳児対象)

お母さんから離れての練習だけど...
コーチとお友達と一緒にだから大丈夫♪
コーチとたくさん練習しよう!!
*幼稚園・保育園未就学児のみ対象

キダークラス(定員制) (3歳児対象)

お母さんから離れての練習だけど...
コーチとお友達と一緒にだから大丈夫♪
コーチとたくさん練習しよう!!



入会時に必要なもの

- 入会金3,300円(税込)
- 月会費2カ月分(現金でのお支払いとなります)
月会費 週1回 7,590円(税込)
週2回 10,450円(税込)

※兄弟割引 初回月会費 1,100円(税込)引き
※バス運行料金 ⇒ 無料

- 口座番号・銀行印 証明写真(スナップOK)

指定水着(ベビー・親子教室除く)

男 100~140		2,310円(税込)
S~LL		2,365円(税込)
女 100~140	ワンピース	3,960円(税込)
	セパレーツ	4,180円(税込)
S~LL	ワンピース	4,015円(税込)
	セパレーツ	4,290円(税込)
	指定スイムキャップ	550円(税込)
	ビート板	1,595円(税込)
	ビート板バッグ	2,750円(税込)



PayPay
ご利用いただけます



※入会の手続きはご希望日の前日までにお問い合わせ致します。

SAM松本スイミングスクール 休館日: 金曜
〒390-0851 松本市島内5304-1 Tel.0263-47-0370

スイミングバスコース

月曜日

11号車 ★横田～里山辺～浅間～追分

7号車 ★立石～豊科駅～たつみ原団地 ★温～小倉～一日市

6号車 ★清水～兔川寺～惣社～宮渕 ★清水～北小松～山辺～開智

火曜日

11号車 ★立石～豊科駅～たつみ原団地 ★堀金～豊科

7号車 ★元町～惣社～里山辺～開智 ★清水～源池～里山辺～清水

6号車 ★大村～浅間～岡田

水曜日

11号車 ★堀金～豊科

7号車 ★神沢～岡田～追分

★島内～豊科田沢～明科

6号車 ★清水～県～里山辺～開智

★美須々～横田～里山辺～県～開智

木曜日

11号車 ★横田～里山辺～浅間～追分

7号車 ★温～小倉～一日市

6号車 ★清水～県～北小松～里山辺～開智 ★清水～県～入山辺～北小松～開智

土曜日

11号車 ★三郷～堀金～穂高 ★堀金～豊科

6号車 ★清水～県～源池～南小松～惣社～開智

★美須々～元町～里山辺～北小松～県～開智

※曜日・時間によって通るコースが異なります。

詳しい地図はフロントにありますのでお尋ねください。



スタジオレッスンご案内

月	火	水	木	土
	16:30~17:30 初級 空手	16:20~17:05 英語で ベリーダンス	16:45~17:45 基礎体操教室 (年少~)	11:05~11:55 クラシックバレエ (幼児~2年生)
17:50~18:50 キッズエアロビック (中・上級者)	17:00~18:00 ケイキフラ (キッズフラダンス)	17:00~18:00 中・上級空手	17:00~17:50 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級)	11:55~12:55 クラシックバレエ (3年生~6年生)
18:50~19:30 スキルアップ クラス(有料)	18:00~18:50 キッズ HIPHOP	17:50~18:50 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (中級)		16:30~17:30 チアダンス (年長~小学生)
19:00~20:00 キッズ ピンポン教室				

クラシックバレエ

子供向けのバレエ教室です。幼児クラス・小学生クラスあり。初心者から参加していただけます。

キッズピンポン教室

子供向けのピンポン教室です。初心者から参加していただけます。小学生~。

キッズヒップホップ

ダンスのクラスです。小学生位~。

キッズ&ジュニア ダンスアカデミー

ジャズ、ヒップホップのクラスです。小学生~。初級・中級あり。

キッズエアロビック (中・上級者)

サムグループはJAF登録クラブとなっています。基本からエアロビックを学べます。小学生対象。

スキルアップクラス

子供から大人までエアロビックの技術向上を目的としています。有料クラス。

空手

空手の基本を学び、礼儀作法・集中力を養います。年中位~。

基礎体操教室

マットを使って前転をしたり、鉄棒で逆上がりをしたり...体操の基礎を学びます。年少~。

英語でベリーダンス

挨拶や簡単な日常会話、レッスン中に英語に触れながら、ベリーダンスの音楽に合わせてエクササイズします。年長~。



ケイキフラ (キッズフラダンス)

子供向けフラダンスのクラスです。小学生対象。

チアダンス

子供向けチアダンスのクラスです。年長~小学生対象。

入会時に必要なもの

- 入会金 3,300 円(税込)
- 月会費 2ヶ月分(現金でのお支払いとなります)
月会費 週1回 7,590 円(税込)
週2回 11,550 円(税込)
- 口座番号のわかるもの、銀行印
- 証明写真(スナップOK)



※入会の手続きはご希望日の前日までにお願い致します



スポーツネットワークSAM松本
〒390-0851 松本市島内5304-1
Tel.0263-47-0370 休館日:金曜日