

プールプログラム

2025年7月

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
9:00								9:00
10:00	水中歩行30 定員15名 10:30~11:00 濱口					子どもスイミング 10:00~11:00 A①クラス		10:00
11:00	はじめてスイム60 11:15~12:15 渡邊		大人スイム60 10:50~11:50 中級 渡邊		大人スイム60 10:50~11:50 週替 渡邊	子どもスイミング 11:15~12:15 Bクラス		11:00
12:00						子どもスイミング 12:30~13:30 Cクラス		12:00
13:00	大人スイム60 13:00~14:00 クロール特訓 渡邊		アクアエクササイズ45 13:00~13:45 高橋 定員20名	大人スイム60 13:00~14:00 上級 渡邊		子どもスイミング 13:45~14:45 A②クラス		13:00
14:00			大人スイム60 14:00~15:00 初級 吉江	はじめてスイム60 14:10~15:10 渡邊	水中歩行30 定員15名 13:50~14:20 吉江			14:00
15:00	アクアピクス30 14:35~15:05 井山 定員20名				アクアピクス30 14:35~15:05 井山 定員20名	大人スイム60 15:15~16:15 ワンポイント 片岡		15:00
16:00	子どもスイミング 15:45~16:45 Aクラス			子どもスイミング 15:45~16:45 Aクラス	子どもスイミング 15:45~16:45 Aクラス			16:00
17:00	子どもスイミング 17:00~18:00 Bクラス			子どもスイミング 17:00~18:00 Bクラス	子どもスイミング 17:00~18:00 Bクラス	子どもスイミング		17:00
18:00	子どもスイミング 18:15~19:15 Cクラス			子どもスイミング 18:15~19:15 Cクラス	子どもスイミング 18:15~19:15 Cクラス	スィム教室	・・・参加申し込みは総合受付まで 059-223-4655	18:00
19:00	アクアピクス45 19:30~20:15 片岡 定員20名	水中歩行・アクアピクス・アクアエクササイズは 1回券・回数券・屋内プール定期で受講できます ※2025年4月1日改訂の屋内プール定期で受講可能です				スィム教室受講には入会申し込みが必要です。 詳しくは案内をご確認ください。【定員各15名】 ※空き枠がある場合は1回券・回数券で受講可能です。 ※2ヶ月1クール8回レッスンです。日程をご確認ください。		19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

2025年6月30日更新

	プログラム名	日 時	レッスン時間	定員	内 容
初級	水中歩行	月／10:30～11:00	30分	15名	水の抵抗を利用し、歩行しながらトレーニングを行っていきます。
初～中級	水中歩行	金／13:50～14:20	30分	15名	水の抵抗を利用し、歩行しながらトレーニングを行っていきます。
初級	アクアビクス	月／14:35～15:05 金／14:35～15:05	30分	20名	楽しい音楽を使用し、陸上とは違う動きで水中で楽しく動けるクラスです。
初～中級	アクアビクス	月／19:30～20:15	45分	20名	基本の動きを中心とし、水の抵抗を使い楽しく動けるクラスです。
初～中級	アクアエクササイズ	水／13:00～13:45	45分	20名	時々音楽に合わせて、自分に合った負荷を掛けながら水中トレーニングを行います。
初級	はじめてスイム教室	月／11:15～12:15	60分	15名	基本姿勢をとる事をはじめクロール25m完泳を目指すコースとなります。 泳ぎの不慣れな方や、初めて泳ぐ方が主に対象となります。
		木／14:10～15:10			
中級	大人スイム教室(クロール特訓)	月／13:00～14:00	60分	15名	クロールに特化して指導をしていくクラスです。(※20～25m程度泳げる方が基準となります)
中級	大人スイム教室(ワンポイント)	金／19:30～20:30	60分	15名	個人個人の泳ぎ方をワンポイント指導していくクラスです。
中級	大人スイム教室(中級)	水／10:50～11:50	60分	15名	平泳ぎ習得を目指すコース!!(※背泳ぎ・クロール50m程度泳げる方が基準となります)
初級	大人スイム教室(初級)	水／14:00～15:00	60分	15名	背泳ぎ習得を目指すコース!!(※クロール25mを泳げる方が基準となります)
上級	大人スイム教室(上級)	木／13:00～14:00	60分	15名	バタフライ習得を目指すコース!!(※クロール・背泳ぎ・平泳ぎ50m程度泳げる方が基準となります)
上級	大人スイム教室(週替わり)	金／10:50～11:50	60分	15名	レベルアップ四泳法コース!! 四泳法を中心に練習をしながら、一つの種目を集中して泳ぐコースです。 (※クロール・背泳ぎ・平泳ぎ50m+バタフライ25m泳げる方が基準となります)
中級	大人スイム教室(ワンポイント)	土／15:15～16:15	60分	15名	個人個人の泳ぎ方をワンポイント指導していくクラスです。
	子どもスイミングAクラス	月・木・金／15:45～16:45 土／①10:00～11:00 ②13:45～14:45	60分		水慣れから4泳法取得、個人メドレー、タイムトライアルまで体力づくりから競技力向上まで、個性を重視し、進級基準に応じたレベル別レッスンを実施します。
	子どもスイミングBクラス	月・木・金／17:00～18:00 土／11:15～12:15	60分		各クラスの指導泳法の目安 Aクラス：水慣れ～バタ足、Bクラス：クロール、Cクラス：背泳ぎ～タイムトライアル
	子どもスイミングCクラス	月・木・金／18:15～19:15 土／12:30～13:30	60分		各クラスの指導泳法についての詳細は別紙をご確認ください。

☆ プールプログラム

レッスン開始15分前よりプール・フィットネス受付にて、整理券を配布いたします。

参加料金表	当日券	回数券
30分	310円	3,140円
45分	470円	4,710円
60分	620円	6,280円

※レッスン開始"10分以降"の途中参加はご遠慮ください。

※屋内プール定期にはプールプログラム受講料が含まれます。(但し、定員内に整理券を受け取った場合のみ受講可)

※スイム教室受講料は含まれません。

☆ 子どもスイミング(満3歳～中学3年生まで)

会費 5,000円／月 ※子どもスイミングは事前の申し込みが必要になります。※中学生は泳力を問わずCクラスのための参加となります。

☆ スイム教室(高校生以上)

会費 4,000円／2ヶ月1クール8回レッスン ※スイム教室は事前の申し込みが必要になります。 ※対象者泳力の目安を赤字記載しています。ご確認ください。