

# プールプログラム

2024年9~12月

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
9:00		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;">                     プログラムの定員は、アクアビクスは20名、それ以外では講師の指導の都合上で15名の定員にて実施させていただきます。                 </div>						9:00
10:00	水中歩行30 10:30~11:00 吉江							
11:00	はじめてスイミング45 11:15~12:00 渡邊	◎毎月第2火曜日は、プール点検のため休館日となります	大人スイミング60 10:50~11:50 中級 渡邊		大人スイミング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	大人スイミング45 13:00~13:45 クロール特訓 渡邊		アクアエクササイズ45 13:00~13:45 高橋	大人スイミング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	アクアビクス30 14:35~15:05 井山		健康増進スイミング45 14:00~14:45 渡邊&吉江	はじめてスイミング45 14:15~15:00 渡邊	水中歩行30 13:50~14:20 郡		14:00	
15:00			大人スイミング60 15:00~16:00 初級 吉江		アクアビクス30 14:35~15:05 井山	大人スイミング60 15:15~16:15 週替 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		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		18:00	
19:00	アクアビクス45 19:30~20:15 片岡				大人スイミング45 19:30~20:15 ワンポイント 片岡		19:00	
20:00							20:00	
21:00							21:00	
22:00							22:00	

泳ぐレッスンに対象者  
 目安を記載させていた  
 だきましたのでご参加  
 される前に、確認をお  
 願いたします!!

...参加申し込みは総合受付まで  
 059-223-4655

	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	はじめてスイミング	月/11:15~12:00	45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、初めて泳ぐ方が対象となりますので、ご理解とご協力をお願いします。
		木/14:15~15:00			
初~中級	健康増進スイミング	水/14:00~14:45	45分	15名	健康維持のために600m程度または800m程度を泳ぐクラスです。
中級	大人スイミング(クロール特訓)	月/13:00~13:45	45分	15名	クロールに特化して指導をしていくクラスです。
中級	大人スイミング(ワンポイント)	金/19:30~20:15	45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	大人スイミング(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	大人スイミング(初級)	水/15:00~16:00	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	大人スイミング(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	大人スイミング(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	大人スイミング(週替わり)	土/15:15~16:15	60分	15名	毎週泳法を変えながら泳力向上を目指すクラスです。 1週目:クロール 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:バタフライ 5週目:ワンポイント
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	15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。
A	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、個別性を重視し、新級基準に応じたレベル別レッスンを実施します。 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 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。
B	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		
C	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		

※ レッスン開始“10分以降”の途中参加はご遠慮ください。

☆ プールプログラム

各クラス(定員15名) 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

泳ぐレッスンには、対象者泳力の目安を赤字記載していますので、ご確認の上ご参加していただきますよう、ご協力をお願いします。

☆ プールプログラム付きプール定期券にはプールプログラム参加料が含まれます。

☆ 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。