

東近江市総合運動公園 布引プール

| スクールコース | 対象 | 曜日 | 時間 | 内容 |
|-----------|--|--------|-------------|--|
| ベビー | 8ヶ月から2歳児 + 保護者 | 火 金 | 10:00~11:00 | 親子のスキンシップを図るとともに、赤ちゃんの発育を促します。 保護者の育児ストレスの発散と仲間との交流も図ります。 |
| 幼児 | 3歳~6歳 (就学前幼児) | 月 | 15:00~16:00 | 水と親しみながら、水慣れから水泳の基本動作までをたのしく、 無理なく習得できます。当プールの進級基準に沿って泳力別に 班を分け練習していきます。 |
| | | 火 | | |
| | | 木 | | |
| | | 金 | | |
| | | 土 | 10:00~11:00 | |
| 幼児ジュニア | 新規~9級までの 3歳~小学6年生 | 月 | 16:00~17:00 | 水慣れからクロール・背泳ぎまで、無理なくレベルアップを図ります。 当プールの進級基準に沿って泳力別に班を分け練習していきます。 |
| | | 火 | | |
| | | 木 | | |
| | | 金 | | |
| | | 土 | 12:00~13:00 | |
| | | | 14:00~15:00 | |
| | | | 17:00~18:00 | |
| ジュニア | 新規~2級までの 小学1年生~中学3年生 と 15級以上の幼児 | 月 | 17:00~18:00 | 水慣れから4泳法習得まで、無理なく徐々にレベルアップを 図っていきます。当プールの進級基準に沿って泳力別に 班を分け練習していきます。 |
| | | 火 | | |
| | | 木 | | |
| | | 金 | | |
| | | 土 | 11:00~12:00 | |
| | | | 15:00~16:00 | |
| | | | 16:00~17:00 | |
| 育成 | 1級以上のジュニア | 月 | 19:00~20:00 | 競技意識の高い仲間と一緒に練習していきます。 |
| レディース | 16歳以上の女性 | 火 | 11:00~12:00 | 健康増進・体力向上等、目的・能力に合わせ4泳法を指導します。 |
| マスターズ | 16歳以上の男女 | 月 | 13:00~14:00 | 水泳が初めての方も、得意な方も、泳力別に4泳法を指導します。 |
| | | 木 | 13:00~14:00 | |
| | | | 19:00~20:00 | |
| アクアビクス | 16歳以上の男女 | 木 | 11:00~12:00 | 水中でリズムに合わせ、楽しく有酸素運動を行います。 |
| | | 金 | 19:00~20:00 | |
| アクアウォーキング | 16歳以上の男女 | 火 | 13:30~14:30 | 水中ウォーキングを中心に正しく効率の良い運動をします。 |
| シルバー | 60歳以上の男女 | 金 | 11:00~12:00 | 陸と水中を利用し運動不足解消・全身の機能向上を目指す 運動を指導します。 |