

いきいきランド交野わくわくプール プールプログラムスケジュール 2018年4月～

	9:30	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00															
	30	40	50	00	10	20	30	40	50	00	10	20	30	40	50	00	10	20	30	40	50	00	10	20	30	40	50
日 sun		マスターズ 10:00～11:00																									
月 mon		ベビー(P-1) 10:30-11:15 定員数 20		一般(M-1A) 11:30-12:30 定員数 30			幼児(K-1) 14:00-15:00 定員数 20	ジュニア(B-1) 15:00-16:00 定員数 50	ジュニア(C-1) 16:00-17:00 定員数 75	ジュニア(D-1) 17:00-18:00 定員数 75	ジュニア(E-1) 18:00-19:00 定員数 30	一般(M-1B) 19:10-20:10 定員数 30															
火 tue	休 館 日																										
水 wed				ヘルシー(H-3) 11:30-12:30 定員数 30		一般(M-3A) 12:45-13:45 定員数 30		幼児(A-3) 14:00-15:00 定員数 40	ジュニア(B-3) 15:00-16:00 定員数 50	ジュニア(C-3) 16:00-17:00 定員数 75	ジュニア(D-3) 17:00-18:00 定員数 75	ジュニア(E-3) 18:00-19:00 定員数 30	一般(M-3B) 19:10-20:10 定員数 30														
木 thr						ベビー(P-4) 12:45-13:30 定員数 20		一般(M-4) 13:45-14:45 定員数 30		ジュニア(B-4) 15:00-16:00 定員数 50	ジュニア(C-4) 16:00-17:00 定員数 75	ジュニア(D-4) 17:00-18:00 定員数 75	ジュニア(E-4) 18:00-19:00 定員数 30	アクア(AQ-4) 19:15-20:15 定員数 20													
金 fri		ヘルシー(H-5) 10:30-11:30 定員数 30		一般(M-5A) 11:35-12:35 定員数 30		ワンポイントレッスン フィットネス会員対象 12:50～13:30 定員数 30		アクア(AQ-5) 13:50-14:50 定員数 20		ジュニア(B-5) 15:00-16:00 定員数 50	ジュニア(C-5) 16:00-17:00 定員数 75	ジュニア(D-5) 17:00-18:00 定員数 75	ジュニア(E-5) 18:00-19:00 定員数 30	一般(M-5B) 19:10-20:10 定員数 30													
土 sat		ジュニア(Y-6A) 10:00-11:00 定員数 65	ジュニア(Y-6B) 11:00-12:00 定員数 65	ジュニア(Y-6C) 12:00-13:00 定員数 65	障がい児(U-6) 13:00-14:00 定員数 25	幼児(A-6) 14:00-15:00 定員数 40	ジュニア(B-6) 15:00-16:00 定員数 65	ジュニア(C-6) 16:00-17:00 定員数 65	ジュニア(D-6) 17:00-18:00 定員数 65	ジュニア(E-6) 18:00-19:00 定員数 30	一般(M-6) 19:10-20:10 定員数 30																
												選 手(F)															

※上記スケジュールは変更することがあります。

レッスン名	略号	対 象	定員	内 容
ベビー	P	6ヶ月～2歳11ヶ月	20	水を上手く利用し、親子のスキンシップを重視したプログラムを実施します(月・木 両曜日参加可能)
幼児	K	2歳～4歳11ヶ月	20	集団行動と水なれを目標に、遊びながら環境に慣れてもらい、次のステップアップクラス。進級テストはありません
幼児	A	2歳～4歳11ヶ月	40	スイミングの基礎として「水遊び」や「水慣れ」により水への抵抗を取り除き、また集団行動ができる能力等も養います。
ジュニア	B	3歳～	50	水慣れから4泳法習得、個人ドレ、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、進級基準に応じたレベル別レッスンを実施します。 B…15:00～16:00 C…16:00～17:00 D…17:00～18:00 E…18:00～19:00
	C	4歳(年中)～	75	
	D	5歳(年長)～	75	
	E	6歳(小学1年生)～	30	
	Y	3歳～中学生	65	
選手・育成	F	コーチ推薦者	-	選手育成・競技力向上のため、より専門的な泳力指導を実施します。
障がい児	U	障がいをお持ちの幼児～中学生と保護者	25	水中でのスキンシップ運動の中で、心肺持久力、筋持久力、柔軟性向上等による運動能力の強化を図ります。
ヘルシー	H	16歳以上の男女	30	健康維持増進を目的に、レッスン時以外でも実施できる基本的なウォーキング、ストレッチング、筋力トレーニングを実施します。
アクアエクササイズ	AQ	16歳以上の男女	30	水の特性(浮力や水圧)を利用して関節や心臓等へ過度の負荷をかけず、音楽に合わせた全身運動を行います。
一 般	M	16歳以上の男女(初級)	30	顔付けができない、今までプールに入ったことがない方など、楽しく水に慣れて頂き自然と泳げるように指導します。
		16歳以上の男女(中級)		クロール、背泳ぎができて、平泳ぎやバタフライの基礎練習やもう少し、クロール、背泳ぎが楽しく泳げるように指導します。
		16歳以上の男女(上級)		4泳法を中心に、瞬発力や持久力をつけながら、基礎練習から応用練習まで総合的に指導します。
ワンポイントレッスン	OP	16歳以上の男女	30	フィットネス会員対象の無料水泳レッスン 時間40分 (4週目は水中運動 時間30分)
マスターズ	MS	16歳以上の男女	-	交野SSのマスターズ登録完了者対象のマスターズ大会に向けての練習会 時間60分

MIZUNO  
SWIMMING  
SCHOOL



いきいきランド交野  
わくわくプール  
TEL 072-894-1187