

布引プール 各コース詳細

コース	対象 受講料(月謝制)	クラス	曜日	時間	指導内容
ベビー	8ヶ月～2歳児 と保護者	P2	火	10:00～10:45	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を図ります。
		P5	金	10:00～10:45	
幼児	3～6歳 (就学前幼児)	C1	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。
		C2A	火	15:00～16:00	
		C4A	木	15:00～16:00	
		C5	金	15:00～16:00	
		C6A	土	10:00～11:00	
幼児 ジュニア	新規～9歳までの 幼児～小学6年	CJ1	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。
		CJ2	火	16:00～17:00	
		CJ4	木	16:00～17:00	
		CJ5	金	16:00～17:00	
		CJ6A	土	12:00～13:00	
		CJ6B	土	14:00～15:00	
		CJ6	土	17:00～18:00	
ジュニア	新規～2歳までの 小学1年～中学3年 と 15歳以上の幼児	J1H	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。
		J2G	火	17:00～18:00	
		J4G	木	17:00～18:00	
		J5H	金	17:00～18:00	
		J6G	土	11:00～12:00	
		J6H	土	15:00～16:00	
	J6I	土	16:00～17:00		
	18歳～SP級までの 小学1年～中学3年	J1I	月	18:00～19:00	水泳の基本動作から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。 4泳法習得後は、個人メドレー・タイムトライアルに進みます。 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。
		J2H	火	18:00～19:00	
		J4H	木	18:00～19:00	
J5I		金	18:00～19:00		
J6K	土	18:00～19:00			
育成	1級以上のジュニア	T1	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	L2	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	M1	月	13:30～14:30	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。
		M4A	木	13:30～14:30	
		M4B	木	19:00～20:00	
アクアピクス		A4	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。
アクアウォーキング		A5	金	19:00～20:00	
シルバー	60歳以上の男女	H5	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。

タイムスケジュール

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
日	一般遊泳				一般遊泳				一般遊泳		
月	一般遊泳				一般遊泳				一般遊泳		
		13:30～14:30 マスターズ M1			15:00～16:00 幼児 C1	16:00～17:00 幼児ジュニア CJ1	17:00～18:00 ジュニア J1H	18:00～19:00 ジュニア J1I	19:00～20:00 育成 T1		
火	一般遊泳				一般遊泳				一般遊泳		
	10:00～10:45 ベビー P2	11:00～12:00 レディース L2			13:30～14:30 アクアウォーキング H2	15:00～16:00 幼児 C2A	16:00～17:00 幼児ジュニア CJ2	17:00～18:00 ジュニア J2G	18:00～19:00 ジュニア J2H		
水	休館日										
木	一般遊泳				一般遊泳				一般遊泳		
		11:00～12:00 アクアピクス A4			13:30～14:30 マスターズ M4A	15:00～16:00 幼児 C4A	16:00～17:00 幼児ジュニア CJ4	17:00～18:00 ジュニア J4G	18:00～19:00 ジュニア J4H	19:00～20:00 マスターズ M4B	
金	一般遊泳				一般遊泳				一般遊泳		
	10:00～10:45 ベビー P5	11:00～12:00 シルバー H5				15:00～16:00 幼児 C5	16:00～17:00 幼児ジュニア CJ5	17:00～18:00 ジュニア J5H	18:00～19:00 ジュニア J5I	19:00～20:00 アクアピクス A5	
土	一般遊泳				一般遊泳				一般遊泳		
	10:00～11:00 幼児 C6A	11:00～12:00 ジュニア J6G	12:00～13:00 幼児ジュニア CJ6A		14:00～15:00 幼児ジュニア CJ6B	15:00～16:00 ジュニア J6H	16:00～17:00 ジュニア J6I	17:00～18:00 幼児ジュニア CJ6	18:00～19:00 ジュニア J6K		

ご用意いただくもの

- ①水着・・・スクール指定のものはありませんが、競技用またはそれに準ずるもの
※トランク型・フリル・リボンのついた水着での受講も可能ですが、練習の妨げになったり、上達に影響したりすることがあります。ご容赦ください。
(スクール水着等、ポリエステル製のもの) をお願いします。ラッシュガードの着用は可能です。
- ②水泳帽・・・メッシュ・シリコン等素材は問いませんが、白色のスイミングキャップをお願いします。
(受付でも販売しております。) 髪の毛は水泳帽の中に入れてください。
- ③その他・・・受講証、バスタオル、ロッカー使用の為に100円硬貨(リターン式)をご用意ください。
キック板、ヘルパー等の練習用具は当館備付のものを使用します。
※持ち物全部に、必ず記名してください。特にベビー、幼児・小中学生のスクール受講者は、水泳帽の正面にはっきり・わかりやすく書いてください。
※靴にも記名し、脱いだ靴は必ず下駄箱に入れましょう。(履き間違いに注意してください。)