

2018年 11月～

# プールレッスンスケジュール



	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	
月		9:15~10:00 はじめて 背泳ぎ ☆ 甲斐		10:15~11:00 水中ウォーキング & 筋コンディショニング ☆☆ 甲斐		11:15~12:00 子ども ベビー		12:00~13:00 スイム上級 ☆☆☆☆ 下山							15:30~16:30 子ども 幼児		16:40~17:40 子ども 幼児 ジュニア		17:50~18:50 子ども ジュニア 育成		19:00~20:00 子ども 障がい者 選手						
火																											
水		9:15~10:00 ヘルシー ☆ 長江	内容 変更	10:15~11:00 クロール 背泳ぎ 初級 ☆☆ 長江		11:15~12:00 子ども ベビー						14:20~15:20 子ども 幼児		15:30~16:30 子ども 幼児 ジュニア		16:40~17:40 子ども 幼児 ジュニア		17:50~18:50 子ども ジュニア 育成		19:00~20:00 子ども 選手			20:15~21:15 月替わり 泳法別教室 ☆☆~☆☆☆ 上阪				
木		9:15~10:00 はじめて バタフライ ☆☆ 下山		10:15~11:00 4泳法 基礎練習 ☆☆ 下山		11:15~12:15 スイム上級 ☆☆☆☆ 下山				14:00~ 14:15 転倒予防 ☆ 竹内		14:15~15:00 アクアピクス ☆☆ 竹内		15:30~16:30 子ども 幼児		16:40~17:40 子ども 幼児 ジュニア		17:50~18:50 子ども ジュニア 育成		19:00~20:00 子ども 選手		20:15~ 20:45 クロール 初級 ☆ 上阪	20:45~ 21:15 バタフライ 初級 ☆☆ 上阪				
金		9:15~10:00 はじめて 平泳ぎ ☆☆ 甲斐		10:00~11:00 4泳法中級 ☆☆☆ 甲斐		11:15~12:00 子ども ベビー					14:10~ 14:40 水中 ウォーキング ☆ 下山		14:45~ 15:15 はじめて 水泳 ☆ 下山		15:30~16:30 子ども 幼児		16:40~17:40 子ども 幼児 ジュニア		17:50~18:50 子ども ジュニア 育成		19:00~20:00 子ども 選手			20:15~21:15 スイム上級 ☆☆☆☆ 下山			
土		9:15~10:15 4泳法中級 ☆☆☆ 下山		10:30~11:30 子ども 幼児		11:40~12:40 子ども ジュニア 育成					13:30~14:30 子ども 幼児 ジュニア		14:40~15:40 子ども 幼児 ジュニア		15:50~16:50 子ども ジュニア 育成		17:00~18:00 子ども 選手				19:00~19:45 4泳法 基礎練習 ☆☆ 上阪						
日																											

- ...泳法レッスン
  ...水中運動のレッスン
  ...子どもスイミングスクール
  ...レッスン・スクールの準備・片付け
- ・スイミング・きらめき・いでやま会員の方がご参加いただけるレッスンとなります。参加希望の方は受付の台帳にお名前をご記入ください。
  - ・祝日の場合、19時以降のレッスンは休講となります。(成人レッスンのみ。選手クラスは別紙をご確認ください。)
  - ・開講の有無については別紙「2018年度営業カレンダー」をご確認ください。
  - ・成人プールレッスン、こどもスイミングスクールの開講時間は一般遊泳のコースが少なくなりますのであらかじめご了承ください。
  - ・都合によりレッスン内容および時間、担当者が変更になる場合がございますのであらかじめご了承ください。

## 【レッスン内容のご紹介】

種別	レッスン名	レッスンレベル	スケジュール					レッスン内容
			月	水	木	金	土	
泳法	はじめて水泳	☆				●		水中運動をはじめて間もないの方を対象に呼吸の方法、伏し浮きなど泳ぎの基礎を練習します。
	はじめて背泳ぎ	☆	●					水泳をはじめて間もない方を対象に姿勢、キックなど背泳ぎの基礎動作を練習します。
	はじめて平泳ぎ	☆☆				●		はじめて平泳ぎを練習する方を対象にキック・手の動きなど基礎動作を練習します。
	はじめてバタフライ	☆☆			●			はじめてバタフライを練習する方を対象にうねり・キックなど基礎動作を練習します。
	クロール初級	☆			●			クロールの基礎を練習します。
	クロール&背泳ぎ初級	☆☆		●				クロール、背泳ぎの2種目の基礎動作を中心に練習します。
	バタフライ初級	☆☆			●			バタフライの基礎を練習します。
	4泳法基礎練習	☆☆			●		●	<u>週ごと</u> に泳法を決めて、それぞれの泳法の基礎を練習します。
	月替わり泳法別教室	☆☆~☆☆☆		●				<u>月ごと</u> に泳法を決めて、基礎から応用まで1ヶ月集中的に練習します。
	4泳法中級	☆☆☆				●	●	<u>週ごと</u> に泳法を決めて、それぞれの泳法の基礎から応用まで練習します。
スイム上級	☆☆☆☆	●		●	●		25m以上泳げる方を対象に、泳力の向上を目的とした練習をします。	
水中運動	ヘルシー	☆		●				健康維持や体力増進、生活習慣病予防などを目的とした水中での軽運動を行います。
	水中ウォーキング	☆				●		水の中での基本的な歩き方を練習します。
	転倒予防	☆			●			水中運動を通して運動機能の改善を行い、日常生活での転倒を予防していきます。
	水中ウォーキング&筋コンディショニング	☆☆	●					水中で色々なウォーキングを行ったり、水の特性を利用しての筋力トレーニングを行います。
	アクアビクス	☆☆			●			水の特性を利用して高いエネルギー消費を狙った水中運動を音楽に合わせて楽しく動きます。

【レッスンレベル】 ☆ …水中運動がはじめて、もしくは泳ぐのがはじめての方対象

☆☆ …水中運動に慣れてきた、もしくは水泳の基礎動作(伏し浮き、もぐりなど)が出来る方対象

☆☆☆ …25m以上泳げる方、4泳法の基礎動作(手、足の動き)が出来る方対象

☆☆☆☆ …4泳法で25m以上泳げる方、また1000m以上泳げる方対象

・火曜日・日曜日はレッスンがございません。また、祝日の場合休講になるレッスンがございますので、開講の有無につきましては別紙「2018年度営業カレンダー」をご確認ください。

・詳しい内容、種目に関してはフロントもしくは指導員にご確認ください。