

2023年7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 めざせ!!25m クロール ☆ 甲斐 | 内容変更 | 10:15~11:00 水中体操 ストレッチ ☆ 甲斐 | | 11:15~12:00 スイム テクニック ☆☆☆ 甲斐 | | | | | | | | | 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 特進 | | | | | | | | |
| 火 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | | 9:15~10:00 ヘルシー ☆ 長江 | | 10:10~10:55 クロール& 背泳ぎ基礎 ☆ 長江 | 内容変更 | | | | | | | 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 特進 | | | | | 20:15~21:00 スイム中級 ☆☆☆ 上阪 | | | | | |
| 木 | | 9:15~10:00 バタフライ 初級 ☆ 上阪 | 内容変更 | ※ 10:15~11:00 4泳法 基礎練習 ☆☆ 上阪 | | 11:15~12:00 スイム 初中級 ☆☆ 上阪 | | | | 14:00~ 14:15 転倒予防 ☆ 竹内 | 14:15~15:00 アクアビクス ☆☆ 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 | | | | | | | ※ 20:15~21:00 4泳法 基礎練習 ☆☆ 寺西 | | | | |
| 金 | | 9:15~10:00 平泳ぎ 初級 ☆ 甲斐 | 内容変更 | ※ 10:15~11:00 4泳法中級 ☆☆ 甲斐 | | 11:40~12:40 成人水泳特別 有料スクール ☆☆☆ 長江 | | | | 13:45~ 14:15 水中 ウォーキング ☆ 牟田 | 14:20~ 15:00 はじめて 水泳 ☆ 牟田 | | 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 | | | | | | | ※ 20:15~21:00 スイム初中級 ☆☆ 寺西 | | | | |
| 土 | | 9:20~10:20 子ども 幼児 | | 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 特進 | | | | | | | | | | | | |
| 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

- ...泳法レッスン
- ...水中運動のレッスン
- ...成人有料スクール
- ...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

- ・スイミング会員、きらめき会員の方がご参加いただけるレッスンとなります。
- ・各レッスンの定員を30名とさせていただきます。
- ・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。
- ・成人プールレッスン、子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。
- ・レッスン開始時間に遅れないよう、ご協力お願いいたします。
- ・台帳へお名前の書き忘れないよう、よろしくお願いいたします。

※印のレッスンは週によって種目が決まっています。内容は次の通りです。

| 木曜日 10:15~ 4泳法基礎練習 | | 木曜日 20:15~ 4泳法基礎練習 | | 金曜日 10:15~ 4泳法中級 | | 金曜日 20:15~ スイム初中級 | |
|-----------------------|-------|-----------------------|-------|---------------------|----------|----------------------|-------|
| 週 | 内容 | 週 | 内容 | 週 | 内容 | 週 | 内容 |
| 1週目 | バタフライ | 1週目 | 平泳ぎ | 1週目 | バタフライ | 1週目 | クロール |
| 2週目 | 背泳ぎ | 2週目 | 背泳ぎ | 2週目 | 背泳ぎ | 2週目 | バタフライ |
| 3週目 | 平泳ぎ | 3週目 | バタフライ | 3週目 | 平泳ぎ | 3週目 | 背泳ぎ |
| 4週目 | クロール | 4週目 | クロール | 4週目 | クロール | 4週目 | 平泳ぎ |
| 5週目 | クロール | 5週目 | 平泳ぎ | 5週目 | スタート&ターン | 5週目 | クロール |

祝日につきましては、18:00以降のレッスンが休講になります。

【レッスン内容のご紹介】

| 種別 | レッスン名 | レッスンレベル | レッスン内容 |
|---------|---------------|---------|---|
| 月 | めざせ!!25m クロール | ☆ | キックや手の動かし方を習得し、25mを完泳を目指していきます。 |
| | 水中体操 ストレッチ | ☆ | 水の抵抗や浮力を利用しながら体を気持ちよく動かしていきます。 |
| | スイムテクニック | ☆☆☆ | 4泳法泳げる方を対象に、技術の習得を目的として行います。 |
| 水 | 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。 |
| | クロール&背泳ぎ基礎 | ☆ | 姿勢やキックなどクロールと背泳ぎの基礎動作を練習します。 |
| | スイム中級 | ☆☆☆ | 泳力・体力の向上を目的としたメニューに沿って行います。 |
| 木 | バタフライ初級 | ☆ | キックや手の動かし方等の基礎を中心に行います。 |
| | 4泳法基礎練習 | ☆☆ | 週ごとに泳法を決め、泳法の基礎を行います。 |
| | スイム初中級 | ☆☆ | 泳力や体力の向上を目的として行います。 |
| | 転倒予防 | ☆ | 水中運動を通して運動機能の改善を行い、日常生活での転倒予防を目的とします。 |
| | 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。 |
| | 4泳法基礎練習 | ☆☆ | 週ごとに泳法を決め、泳法の基礎を行います。 |
| 有料 金 | 平泳ぎ初級 | ☆ | キックや手の動かし方等の基礎を中心に行います。 |
| | 4泳法中級 | ☆☆ | 週ごとに泳法を決め、泳力や体力の向上を目的として行います。 |
| | 成人水泳特別有料スクール | ☆☆☆ | 全10回の有料クラスとなります。泳ぎを撮影し、その映像を見ながら泳ぎの改善点を解説させていただきます。 |
| | 水中ウォーキング | ☆ | 水中での基本的な歩き方を練習し、運動機能の改善を目的とした運動を行います。 |
| | はじめて水泳 | ☆ | 水泳をはじめて間もない方を対象に呼吸の方法、伏し浮きなど泳ぎの基礎を行います。 |
| | スイム初中級 | ☆☆ | 週ごとに泳法を決め、泳力や体力の向上を目的として行います。 |

☆ … 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
 【レッスンレベル】 ☆☆ … 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)ができる方対象
 ☆☆☆ … 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

※火曜日・土曜日・日曜日はレッスンがございません。