

2025年1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 平泳ぎ& バタフライ初級 ★ 牟田	内容変更		※ 10:15~11:00 水中 ウォーキング ★ 牟田	※ 11:15~12:00 スイム テクニック ★★★ 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	19:00~20:00 子ども 障がい者 特進															
火																																		
水	9:15~10:00 水中ケア ★ 長江	※ 10:10~10:55 月別レッスン ★ 長江	内容変更		1月 スタート&ターン 1週目 休館日 2週目 クロール&背泳ぎ 3週目 バタフライ 4週目 平泳ぎ 5週目 ターン 2月・3月は下記の内容をご確認ください。										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 ★★★ 寺西														
木	※ 9:15~10:00 バタフライ& 背泳ぎ初級 ★ 寺西	内容変更		※ 10:15~11:00 4泳法 基礎練習 ★★ 寺西	11:15~12:00 スイム 初中級 ★★ 寺西	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 ★★ 西山	担当変更								
金	9:15~10:00 クロール 初級 ★ 甲斐	内容変更		※ 10:15~11:00 4泳法中級 ★★ 甲斐											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 ★★ 牟田	担当変更
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
- …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、ご協力をお願いいたします。
- ・台帳へお名前を書き忘れないよう、よろしくをお願いいたします。

※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。

月曜日 9:15~ 平泳ぎ&バタフライ初級		月曜日 11:15~ スイムテクニック		水曜日 10:10~ 月別レッスン 基礎 (2月・3月のみ)		木曜日 9:15~ バタフライ&背泳ぎ初級		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	週	内容	週	内容	週	内容	週	内容	週	内容
1週目	平泳ぎ	1週目	キック	1週目	クロール	1週目	バタフライ	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	バタフライ	2週目	プル	2週目	背泳ぎ	2週目	背泳ぎ	2週目	クロール	2週目	バタフライ	2週目	背泳ぎ	2週目	背泳ぎ		
3週目	平泳ぎ	3週目	バタフライ&平泳ぎ	3週目	平泳ぎ	3週目	バタフライ	3週目	背泳ぎ	3週目	背泳ぎ	3週目	平泳ぎ	3週目	平泳ぎ		
4週目	バタフライ	4週目	クロール&背泳ぎ	4週目	バタフライ	4週目	背泳ぎ	4週目	平泳ぎ	4週目	クロール	4週目	クロール	4週目	バタフライ		
5週目	平泳ぎ	5週目	スタート&ターン	5週目	クロール	5週目	バタフライ	5週目	バタフライ	5週目	平泳ぎ	5週目	バタフライ	5週目	クロール		

【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	平泳ぎ&バタフライ初級	☆	姿勢やキック等基礎を中心に行います。
	水中ウォーキング	☆	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	水中ケア	☆	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。
	月別レッスン	☆	1月スタート練習 1週目クロール&背泳ぎ 2週目バタフライ 3週目平泳ぎ 4週目ターン 2月・3月各週で基礎練習を行います。
	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&背泳ぎ初級	☆	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。
金	クロール初級	☆	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。
	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。