

2025年4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 |      | ※<br>9:15~10:00<br>クロール&<br>背泳ぎ初級<br>★<br>牟田 | 内容変更  | 10:15~11:00<br>水中<br>ウォーキング<br>★<br>牟田      |       | ※<br>11:15~12:00<br>スイム<br>テクニック<br>★★★<br>牟田       |       |       |       |  |  |                                  |                                  |                                  | 15:30~16:30<br>子ども<br>幼児         | 16:40~17:40<br>子ども<br>幼児<br>ジュニア | 17:50~18:50<br>子ども<br>ジュニア<br>育成            | 19:00~20:00<br>子ども<br>障がい者<br>特進 |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 火 |      |  |       |   |       |   |       |       |       |  |  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |   |                                  |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 水 |      | 9:15~10:00<br>水中ケア<br>★<br>長江                |       | ※<br>10:10~10:55<br>月別レッスン<br>★<br>長江       | 内容変更  | 【月別レッスン】<br>4月 バタフライ基礎<br>5月 平泳ぎ基礎<br>6月 クロール&背泳ぎ基礎 |       |       |       |  |  | 14:20~15:20<br>子ども<br>幼児         | 15:30~16:30<br>子ども<br>幼児<br>ジュニア | 16:40~17:40<br>子ども<br>幼児<br>ジュニア | 17:50~18:50<br>子ども<br>ジュニア<br>育成 | 19:00~20:00<br>子ども<br>特進         | 20:15~21:00<br>スイム中級<br>★★★<br>寺西           |                                  |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 木 |      | ※<br>9:15~10:00<br>平泳ぎ&<br>クロール初級<br>★<br>寺西 | 内容変更  | ※<br>10:15~11:00<br>4泳法<br>基礎練習<br>★★<br>寺西 |       | 11:15~12:00<br>スイム<br>初中級<br>★★<br>寺西               |       |       |       | 14:00~<br>14:15<br>転倒予防<br>★<br>竹内         | 14:15~15:00<br>アクアビクス<br>★★<br>竹内        |                                  |                                  | 15:30~16:30<br>子ども<br>幼児         | 16:40~17:40<br>子ども<br>幼児<br>ジュニア | 17:50~18:50<br>子ども<br>ジュニア<br>育成 | 20:15~21:00<br>※<br>4泳法<br>基礎練習<br>★★<br>西山 |                                  |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 金 |      | 9:15~10:00<br>バタフライ<br>初級<br>★<br>甲斐         | 内容変更  | ※<br>10:15~11:00<br>4泳法中級<br>★★<br>甲斐       |       |   |       |       |       | 13:45~<br>14:15<br>水中<br>ウォーキング<br>★<br>牟田 | 14:20~<br>15:00<br>はじめて<br>水泳<br>★<br>牟田 |                                  |                                  | 15:30~16:30<br>子ども<br>幼児         | 16:40~17:40<br>子ども<br>幼児<br>ジュニア | 17:50~18:50<br>子ども<br>ジュニア<br>育成 | 20:15~21:00<br>※<br>スイム初中級<br>★★<br>牟田      |                                  |       |       |       |       |       |       |       |       |  |
| 土 |      | 9:20~10:20<br>子ども<br>幼児                      |       | 10:30~11:30<br>子ども<br>幼児                    |       | 11:40~12:40<br>子ども<br>ジュニア<br>育成                    |       |       |       |  | 13:30~14:30<br>子ども<br>幼児<br>ジュニア         | 14:40~15:40<br>子ども<br>幼児<br>ジュニア | 15:50~16:50<br>子ども<br>ジュニア<br>育成 | 17:00~18:00<br>子ども<br>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~<br>クロール&背泳ぎ初級 |      | 月曜日 11:15~<br>スイムテクニック |           | 木曜日 9:15~<br>平泳ぎ&クロール初級 |      | 木曜日 10:15~<br>4泳法基礎練習 |       | 木曜日 20:15~<br>4泳法基礎練習 |       | 金曜日 10:15~<br>4泳法中級 |          | 金曜日 20:15~<br>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    |
| 1週目                     | クロール | 1週目                    | キック       | 1週目                     | 平泳ぎ  | 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                    | プル        | 2週目                     | クロール | 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                     | クロール | 3週目                    | バタフライ&平泳ぎ | 3週目                     | 平泳ぎ  | 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                     | 背泳ぎ  | 4週目                    | クロール&背泳ぎ  | 4週目                     | クロール | 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                     | クロール | 5週目                    | スタート&ターン  | 5週目                     | 平泳ぎ  | 5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  |

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  | クロール&背泳ぎ初級 | ☆       | 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     | ☆       | 4月バタフライ基礎 5月平泳ぎ基礎 6月クロール&背泳ぎ基礎 月別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  | 平泳ぎ&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  | 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。