

◆新型コロナウイルス対策として

下記の時間と内容でプールレッスンを実施いたします。

各レッスンの定員を30名とさせていただきます(1コース15名)。

2021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			9:15~10:00 平泳ぎ ☆☆ 甲斐	10:15~11:00 水中体操 ☆ 甲斐	11:15~12:00 子ども ベビー		12:15~13:00 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 選手								
火																										
水		9:15~10:00 ヘルシー ☆ 長江		10:15~11:00 クロール ☆ 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		20:15~21:00 スイム中級 ☆☆☆ 上阪								
木		9:15~10:00 バタフライ& 平泳ぎ基礎 ☆ 上阪		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	19:00~20:00 子ども 選手		20:15~21:00 4泳法 基礎練習 ☆☆ 寺西									
金		9:15~10:00 はじめて バタフライ ☆ 甲斐		10:15~11:00 4泳法 中級 ☆☆☆ 甲斐	11:15~12:00 子ども ベビー				13:20~ 13:50 水中 ウォーキング ☆ 西山	14:00~ 14:30 はじめて 水泳 ☆ 西山			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		20:15~21:00 スイム初中級 ☆☆ 西山								
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 選手												
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必ずお名前をご記入ください。
- ・成人プールレッスン、ベビー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	レッスン内容
月	平泳ぎ	☆☆	平泳ぎのキックを中心に泳ぎの練習を行います。
	水中体操	☆	水中歩行やストレッチを行い、柔軟性の向上を目指します。
	スイムテクニック	☆☆	泳力の向上、泳法の技術の習得を目的とした練習をします。
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	☆	姿勢やキックなどクロールの基礎動作を練習します。どなたでも参加できるクラスです。
	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た練習を行います。
木	バタフライ&平泳ぎ基礎	☆	どなたでも参加できるクラスです。姿勢やキックなどバタフライと平泳ぎの基礎動作を練習します。
	4泳法基礎練習	☆☆	週ごとに泳法を決めて、それぞれの泳法の基礎を練習します。
	スイム初中級	☆☆	泳力や体力の向上を目的とした練習をします。
	転倒予防	☆	水中運動を通して運動機能の改善を行い、日常生活での転倒予防を目的とします。
	アクアビスク	☆☆	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て、それぞれの泳法の基礎を練習します。
金	はじめてバタフライ	☆	ストロークやキックなどバタフライの基礎動作を練習し、バタフライの習得を目指します。
	4泳法中級	☆☆☆	週ごとに泳法を決めて、各泳法の基礎から応用まで練習します。
	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練習します。
	スイム初中級	☆☆	泳力や体力の向上を目的とした練習をします。

☆ … 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。