

2024年11月～

プールレッスンスケジュール

[illegible]

…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。													
月曜日 9:15～ バタフライ&背泳ぎ初級		月曜日 11:15～ スイムテクニック		木曜日 9:15～ クロール&バタフライ初級		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
1週目	バタフライ	1週目	キック	1週目	クロール	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	バタフライ	2週目	クロール	2週目	背泳ぎ	2週目	背泳ぎ	2週目	背泳ぎ
3週目	バタフライ	3週目	バタフライ&平泳ぎ	3週目	クロール	3週目	背泳ぎ	3週目	バタフライ	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	バタフライ	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	バタフライ	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	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	バタフライ&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	☆	10月平泳ぎ基礎 11月バタフライ基礎 12月背泳ぎ基礎 月別で基礎練習を行います。
	成人水泳特別スクール	☆☆	全5回の有料クラスとなります。クロール25m以上泳げる方対象スクールとなります。
有料	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	クロール&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。
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。
	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。