

2024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 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 月別レッスン ☆ 長江	内容変更 1月 クロール&背泳ぎ基礎 2月 平泳ぎ基礎 3月 バタフライ基礎						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	担当変更									
木		※ 9:15~10:00 バタフライ& 背泳ぎ初級 ☆ 寺西	担当・内容変更	※ 10:15~11:00 4泳法 基礎練習 ☆☆ 寺西	担当変更	11:15~12:00 スイム 初中級 ☆☆ 寺西	担当変更		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					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			
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、よろしくようお願いいたします。**

※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 11:15~ スイムテクニック		木曜日 9:15~ バタフライ&背泳ぎ		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	キック	1週目	背泳ぎ	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	プル	2週目	バタフライ	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	バタフライ&平泳ぎ	3週目	背泳ぎ	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&背泳ぎ	4週目	バタフライ	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	スタート&ターン	5週目	バタフライ	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。
	月別レッスン	☆	1月クロール&背泳ぎ基礎 2月平泳ぎ基礎 3月バタフライ基礎 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	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	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。