

2024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 クロール&平泳ぎ初級 ☆ 牟田	内容・担当変更	10:15~11:00 水中ウォーキング ☆ 牟田	内容・担当変更	※ 11:15~12:00 スイムテクニック ☆☆☆ 牟田	担当変更								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 4月 クロール&背泳ぎ基礎 5月 平泳ぎ基礎 6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				
木		※ 9:15~10:00 背泳ぎ&平泳ぎ初級 ☆ 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 ☆☆ 寺西					
金		9:15~10:00 バタフライ初級 ☆ 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、ご協力をお願いいたします。
- ・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 11:15~スイムテクニック		木曜日 9:15~背泳ぎ&平泳ぎ		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
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	平泳ぎ	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	平泳ぎ	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	背泳ぎ	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	クロール&平泳ぎ初級	☆	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	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	☆	4月クロール&背泳ぎ基礎 5月平泳ぎ基礎 6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	背泳ぎ&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。