

2025年7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 平泳ぎ初級 ☆ 下山	内容変更		10:15～11:00 水中 ウォーキング ☆ 下山	※ 11:15～12:00 スイム テクニック ☆☆☆ 下山										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 障がい者 特進					
火																											
水		9:15～10:00 水中ケア ☆ 長江		※ 10:10～10:55 月別レッスン ☆ 長江	【月別レッスン】 7月 はじめて水泳 8月 バタフライ基礎 9月 平泳ぎ基礎								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 ☆☆☆ 夏目				
木		※ 9:15～10:00 クロール& バタフライ初級 ☆ 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 ☆☆ 夏目	担当変更			
金		9:15～10:00 背泳ぎ初級 ☆ 甲斐	内容変更		※ 10:15～11:00 バタフライ& 平泳ぎ中級 ☆☆ 甲斐	内容変更						13:45～ 14:15 水中 ウォーキング ☆ 下山	14:20～ 15:00 はじめて 水泳 ☆ 下山		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				※ 20:15～21:00 スイム初中級 ☆☆ 寺西				
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

- ・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。
- ・レッスン開始時刻に遅れないよう、ご注意ください。
- ・受付にてレッスン台帳へご記名いただいた方のみ、ご参加いただけます。

※印のレッスンは週によって練習種目が決まっています。
詳細は以下の通りです。

	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 20:15～ スイム初中級	
週	種目	種目	種目	種目	種目	週
1週目	背泳ぎ	クロール	バタフライ	クロール	平泳ぎ	1週目
2週目	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	2週目
3週目	バタフライ	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	3週目
4週目	平泳ぎ	バタフライ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	4週目
5週目	背泳ぎ	クロール	バタフライ	クロール	平泳ぎ	5週目

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	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	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	☆	月別で基礎練習を行います。【 7月はじめて水泳 8月バタフライ基礎 9月平泳ぎ基礎 】
	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	背泳ぎ初級	☆	姿勢を整え、きれいな泳ぎで25m完泳を目指します。
	バタフライ & 平泳ぎ中級	☆☆	推進力のある泳ぎを身につけ、呼吸のタイミングを練習していきます。
	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。

【レッスンレベル】	☆	… 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
	☆☆	… 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。