

	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			※10:00～10:30 月替りワンポイント ★★ 下山	10:40～11:10 水中WK&ストレッチ ★ 下山	11:20～11:50 エンジョイ水泳 ★ 下山	【月替りワンポイント】 7月 クロール 8月 バタフライ 9月 背泳ぎ										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																													
木																													
金																													
土																													
日																													

【月別レッスン】
7月 クロール基礎 ☆
8月 背泳ぎ基礎 ☆
9月 平泳ぎ基礎 ☆

14:00～14:30
水中ケア
★長江
時間変更
※14:40～15:10
月別レッスン
長江
時間変更
14:20～15:20
子ども
幼児

14:00～14:15
転倒予防
★竹内

14:15～15:00
アクアビクス
★★竹内

10:00～10:45
バタフライ&クロール初級
★寺西
内容変更

11:00～11:45
フィンスイム
★★寺西
時間変更

10:00～10:45
背泳ぎ初級
★夏目
内容変更

※11:00～11:45
スイムテクニック
★★★夏目
時間変更

13:40～14:10
水中WK
★寺西
時間変更

14:20～15:00
ENJOYスイム
★寺西

※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。(週目はカレンダーに準じます)

	木曜日 20:15～ 4泳法基礎練習	金曜日 11:00～ スイムテクニック	金曜日 20:15～ スイム初中級	
週	種目	種目	種目	週
1週目	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	1週目
2週目	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	2週目
3週目	平泳ぎ	クロール	バタフライ	3週目
4週目	クロール	バタフライ	背泳ぎ	4週目
5週目	バタフライ	スタート&ターン	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。

- … 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。

【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	月替りワンポイント	☆☆	月別でワンポイントアドバイスレッスンをを行います。【7月 クロール 8月 バタフライ 9月 背泳ぎ】
	水中ウォーキング&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。
	エンジョイ水泳	☆	初心者の方、大歓迎！楽しみながら水泳の基礎動作を練習していきます。
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 クロール基礎 ☆ 8月 背泳ぎ基礎 ☆ 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	バタフライ&クロール初級	☆	キックや手の動かし方等の基礎を中心に行います。
	フィンスイム	☆☆	フィンを使って潜水など、フィンならではの泳ぎを取り入れて泳ぐクラスです。
	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	☆	姿勢やキック等基礎を中心に行います。
	スイムテクニック	☆☆☆	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。
	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。
	ENJOYスイム	☆	初心者の方、大歓迎！楽しみながら水泳の基礎動作を練習していきます。
	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。