

2026年10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																										
火																										
水																										
木																										
金																										
土																										
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。(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。

【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。【10月 平泳ぎ 11月 クロール 12月 バタフライ】
	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。【10月 クロール背泳ぎのスタート ★★★ 11月 平泳ぎ ★★★ 12月 バタフライ ★★★】
	スイム中級	★★★★	泳力・泳速・体力の向上を目的としたメニューに沿って行います。
木	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	平泳ぎ初級	★★★	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・泳速・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、泳ぎの基本動作を習得したい方対象

【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、足の動きなど）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。