

■週間レッスンプログラム(28年3月より)

曜日	10:00~10:45	10:50~11:35	11:40~12:25	12:30~13:15	15:00	19:40~20:25	20:30~21:15	22:00	
月曜日	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース	アクアビクス(40分) ジュニアレッスン	初心者クロール・背泳ぎ 月替り4泳法 クロール800M ジュニアレッスン	スイム腰痛 11:25よりプールサイドにてストレッチ(15分) チャレンジスイム	FSC 12:30~15:00	ジュニアレッスン	流水ウォーキング 初心者クロール・背泳ぎ FSC 19:40~22:00		
火曜日	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース	水中ウォーキング(40分) 4泳法スイム	流水ウォーキング(40分) バタフライ 平泳ぎ	クロール500M クロール1000M 背泳ぎ	FSC 12:30~15:00	ジュニアレッスン	初心者クロール・背泳ぎ 月替り4泳法 クロール1300M FSC 19:40~22:00		
水曜日	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース	アクアビクス(40分) ジュニアレッスン	初心者クロール・背泳ぎ クロール1000M バタフライ ジュニアレッスン	水中ウォーキング(40分) クロール800M 平泳ぎ	FSC 12:30~15:00	ジュニアレッスン	平泳ぎ・クロール クロール1300M アクアビクス FSC 19:40~22:00		
木曜日	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース	マスターズ 9:45~10:45 ジュニアレッスン 9:15~9:50	初心者クロール・背泳ぎ 週替り4泳法 クロール800M	流水ウォーキング(40分) バタフライ(初級) チャレンジスイム	FSC 12:30~15:00	ジュニアレッスン	FSC 19:40~22:00 マスターズ 月替り4泳法 クロール800M 初心者クロール・背泳ぎ		
金曜日	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース	アクアビクス(40分) ジュニアレッスン	背泳ぎ クロール800M ジュニアレッスン	初心者クロール・背泳ぎ 4泳法スイム	FSC 12:30~15:00	ジュニアレッスン	FSC 19:40~22:00 平泳ぎ・クロール クロール1000M 週替り4泳法		
土曜日	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース	ジュニアレッスン 8:15~9:30	ジュニアレッスン 9:15~10:30	ジュニアレッスン 10:15~11:30	流水ウォーキング(40分) クロール800M チャレンジスイム	FSC 12:30~15:00 月替り4泳法 クロール500M	ジュニアレッスン	クロール800M アクアビクス クロール1600M FSC 19:40~22:00	
日曜日	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース	FSC 7:30~17:00			マスターズ 9:30~10:45	クロール1000M 平泳ぎ	チャレンジスイム	練習会 16:00~17:00	* ナイトレッスンは45分スクールです スイミングレッスンは のレッスンです 水中運動レッスンは のレッスンです 自由遊泳は の時間帯です

* 春休み・夏休み(3月・4月・7月・8月)短期教室・幼稚園短期等で自由遊泳・スクールの時間帯を変更・短縮させていただきます
 * 朝・昼の自由遊泳で幼稚園が利用させていただきます
 * ご利用人数により予告無くコースを変更・制限させていただく場合がございます
 * プログラムは常に見直されます 利用人数の少ないレッスンについては予告無く閉講させていただく場合がございます

デイフリー会員はすべてのスクール・自由遊泳に回数制限なくご利用いただけます
 デイ会員月6回会員はすべてのスクール・自由遊泳に月6日ご利用いただけます
 ナイト週末会員はレッスン表 のレッスン・遊泳をご利用いただけます
 お手軽・遊泳会員はレッスン表 の時間帯に利用できます

施設内完全ご退館時間は22時10分です。
 日曜日は17時10分となります。

■レッスン内容のご紹介

★スイミングレッスン

運動強度

初心者クロール・背泳ぎ

★

(技術)

クロール25M・背泳ぎ25Mを目標として400～600M運動をします

クロール500M

★

(技術)

クロール中心に細かい部分的な練習を行います500M以上の運動です

平泳ぎ

★★

(技術)

クロール25Mの復習と平泳ぎ25Mを目標として600M～700M運動をします

25Mのクロールが泳げる方が対象です

バタフライ(初級)

★★

(技術)

バタフライを中心にレッスンを行います。バタフライが初めての方やゆっくり習得したい方対象です

25Mのクロールが泳げる方が対象です

背泳ぎ

★★

(技術)

背泳ぎを中心にレッスンを行います。25Mのクロールが泳げる方が対象です

クロール800M～

★★★

(技術)

クロール中心に細かい部分的な練習を行います800M以上の運動です

バタフライ

★★★

(技術)

バタフライを中心にレッスンを行います。バタフライの更なる向上を目指します。

25Mのクロールが泳げる方が対象です

クロール1000M～

★★★★

(持久力)

クロールで1000Mを目標に体力の向上を図ります

細かな泳法指導は致しません 体力に自信がある方が対象です

クロール1300M～

★★★★

(持久力)

クロールの泳ぎこみで心肺機能の向上を図ります

細かな泳法指導は致しません 体力に自信がある方が対象です

月替り4泳法

★★★★

(技術)

1ヶ月ごとに種目を変更し4泳法のフォームチェックを中心に練習します。

600M～800Mが目標距離です 25Mのクロール・背泳ぎが泳げる方が対象です

週替り4泳法

★★★★

(技術)

1週ごとに種目を変更し4泳法を中心に練習します。

800M～1000Mが目標距離です 4泳法が泳げる方が対象です

4泳法スイム

★★★★★

(持久力)

4泳法を万遍なく泳ぐクラスです 4泳法が泳げる方が対象です

800M～1200Mが目標距離です 細かな泳法指導は致しません

クロール1600M～

★★★★★

(持久力)

クロールの泳ぎこみで心肺機能の向上を図ります

細かな泳法指導は致しません かなり体力に自信がある方が対象です

チャレンジスイム

★★★★★

(持久力)

4泳法習得者が更なる向上を目指し、練習します。4泳法が泳げる方が対象です

1000M～1300Mが目標距離です 細かな泳法指導は致しません

マスターズ(朝の部)

★★★★★

マスターズ大会に参加される方が対象です

マスターズ(夜の部)

★★★★★

(持久力)

4泳法を習得された方がさらに泳法の向上や技術習得のためのコースです

朝のマスターズとは内容が異なりますのでご注意ください

4泳法習得された方が対象です

細かな泳法指導は致しません

腰痛コース

水の特性を利用して泳ぎながら腹筋や背筋を中心に筋力の向上を行い腰痛の改善

軽減を図ります

★は運動強度です。運動強度を参考にし頂き、スクールを選択して下さい

★健康水中運動レッスン(顔をつけないレッスンです)

アクアビクス

水中でのエアロビクスダンスです アクアビクス専門のインストラクターによるもので音楽に合わせて体を動かします

アクアビクス専門のインストラクターによる指導です

水中ウォーキング

水中をさまざまな歩き方により全身の筋力アップを図ります。歩くスピードによって強度が調整できますので自分にあった運動ができます。手にパドルをはめたウォーキングも行い、水中歩行による足・腰の筋力強化と同時に上半身・腕の筋力強化も図ります。

流水ウォーキング

プールの中に流水マシンを入れ人工的な流水の中で運動を行います 直接流水にあたり身体に心地よい振動を与えたり、気泡に打たれてのリラクゼーション 水中ウォーキングを行って運動をします

★自由遊泳コース

ウォーキング専用コース

歩く方専用のコースです 泳がれる方はご遠慮ください

25M専用コース

スイム専用コースです スピードに関係なく25M単位で練習をされる方のコースです

50M専用コース

スイム専用コースです スピードに関係なく50M単位で練習をされる方のコースです

ロングコース

スイム専用コースです スピードに関係なく50M以上を続けて練習をされる方のコースです

初心者コース

25Mを泳げない方のコースです 25M完泳を練習中の方や10M泳いで少し歩くまた泳ぐといった方はこのコースです

遊泳コース

途中で立ち止まられたり、ゆっくり泳がれたり、ビート板を使ってキックの練習をされる方のコースです 又、小さなお子様や遊びを目的とされている方もこのコースです

* 時間や曜日によってすべてのコース内容が変わります。

* 自分の練習・レベルによってコースを移動してください。

● レッスンの出席人数により人数制限をさせて頂く場合がございます。

● 出席人数や講師の都合により閉講する場合もございます。

* スイミングレッスンについて…

(技術) = 細かい部分的な練習を行い技術向上を目指すスクールです。

(持久力) = 細かな泳法指導は行わず体力・心肺機能向上を目指すスクールです。

《技術の習得》・《持久力向上》と大きく分けて2つの目的でレッスンを行っております。運動強度・目標距離を参考にスクールにご参加下さい。