





南長崎スポーツセンター プール レッスンスケジュール 2021年1月 (緊急事態宣言に伴う改訂: 1/8)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00							
8:00							
9:00	OPEN 9:00	OPEN 9:00	OPEN 9:00	OPEN 9:00	OPEN 9:00	OPEN 9:00	OPEN 9:00
10:00	初級 大熊 定員: 15名 9:45~10:45 4日 平泳ぎ 11日 クロール 18日 バタフライ 25日 背泳ぎ	水中運動 西澤 定員: 15名 9:45~10:30	はじめて水泳 笠原 定員: 10名 10:00~10:40	初級 深田 定員: 15名 9:45~10:45 7日 バタフライ 14日 背泳ぎ 21日 平泳ぎ 28日 クロール	水中ウォーク 久保 定員: 15名 10:00~10:45		
11:00	1ヶ月背泳ぎ 三浦 定員: 20名 11:00~12:00		中級 笠原 定員: 20名 11:00~12:00	1ヶ月バタフライ 山口 定員: 20名 11:00~12:00	上級 田中 定員: 20名 11:00~12:00	中級 佐藤 定員: 20名 11:00~12:00	
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
19:30	POOL CLOSE 19:30	POOL CLOSE 19:30	POOL CLOSE 19:30	POOL CLOSE 19:30	POOL CLOSE 19:30	POOL CLOSE 19:30	POOL CLOSE 19:30
20:00	CLOSE 20:00	CLOSE 20:00	CLOSE 20:00	CLOSE 20:00	CLOSE 20:00	CLOSE 20:00	CLOSE 20:00

※レッスンの前後は準備・片付け等の為、一部コースがご利用頂けない場合がございます。ご理解ご協力をお願いします。
 ※レッスン以外に、団体貸切等で一部コースがご利用できない時間帯もございます。あらかじめご了承ください。
 ※緊急事態宣言に伴うスケジュール変更になります。つきましては、急遽変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。

レッスン名	時間	定員	難易度	レッスン内容
 はじめて水泳	40分	10名	★	はじめての方や水泳に慣れていない方が対象です。水慣れやけのび等の基本動作を主に練習し、基本動作の習得を目指します。
 初級	60分	15名	★★ (※種目による)	水慣れやけのび等の基本動作を習得している方が対象です。各泳法の基本動作を練習し、25m完泳を目指します。(週ごとに種目に変更となります。)
1ヶ月(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ)	60分	20名	★★★	水慣れ、けのび、バタ足等の基本動作を習得している方が対象です。1ヶ月かけて段階的に練習を行います。当月の種目を楽に25m泳げるようになる事を目指します。
1ヶ月バタフライ	60分	20名	★★★★	呼吸つきのクロール25mを習得している方が対象です。1ヶ月かけて段階的に練習を行います。バタフライを楽に25m泳げるようになる事を目指します。
中級	60分	20名	★★★★	4泳法を25m以上泳げる方が対象です。60分の練習で、4泳法を組み合わせながら、約800~1000m泳ぎます。目標として、各種目50m完泳を目指します。
スタート・ターン	45分	15名		【奇数日：スタート】普段できない飛び込み練習を行います。(※3泳法以上泳げる方が対象です。) 【偶数日：ターン】続けて泳ぐためのターンの練習を行います。(※3泳法以上泳げる方が対象です。)
スイムトレーニング	60分	20名		クロール50m以上泳げる方が対象です。環境に合わせた筋力向上を目的とした、トレーニングクラスです。60分の練習で約1000m泳ぎます。
上級	60分	20名	★★★★★	4泳法を50m泳げる方が対象です。4泳法の泳力向上と100m個人メドレーの習得を目指します。60分の練習で約1000~1200m泳ぎます。
マスターズ	75分	20名		100m個人メドレーを続けて泳げる方が対象です。75分の練習で約1000~2500m泳ぎます。競技力向上や大会出場、入賞を目指す方にお勧めです。
 水中ウォーク	45分	15名	★	足腰への負担が気になる方でもご参加頂けます。転倒予防と健康維持を目的として、様々な方法で水中を楽しく歩きます。
 水中運動	45分	15名	★★	泳げなくても参加可能です。水中ウォークやアクアビクスを取り入れ、陸上では普段使わない筋肉を使い、健康増進を目指した教室です。
ファイティングアクア	30分	15名		水中ウォークやアクアビクス等の格闘技動作を行います。水中ウォークやアクアビクスをベースに、レスリング等に最適なクラスです。
アクアビクス	45分	15名		音楽にあわせてリズムを取り、ジャンピングや手足の開閉動作を取り入れたアクアビクス教室です。水の特性を利用して、効果的に体カアップ、シェイプアップを目指します。