

# ★成人プールレッスンスケジュール★

2020年2月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00						
		9:50-10:35				
10:00		水中運動 西澤		10:30-11:00 初心者水泳 藤巻	10:00-10:45 水中ウォーク 小田桐	
11:00	11:00~12:00 初級クロール 大熊 初級平泳ぎ 三浦		11:00-12:00 上級(4泳法) 藤巻 中級(4泳法) 西澤	11:00-12:00 初級背泳ぎ 藤巻 初級バタフライ 山口	11:00-12:00 中級(4泳法) 田中 初級クロール 大熊	11:00-12:00 上級(4泳法) 藤巻 中級(4泳法) 佐藤
12:00				12:10-12:40 ワンポイント水泳 藤巻		
13:00						
14:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>各クラスごとに定員が設けられています。</li> <li>成人レッスン整理券は、区内在住の方はレッスン開始の<b>90分前</b>から、 区外在住の方はレッスン開始の<b>30分前</b>からフロントでお渡しします。※電話受付不可</li> <li>区内在住の一般利用で参加していただく方は、 身分証明書等で住所の確認をさせていただきます。 確認ができない場合は、区内の方でもレッスン開始の<b>30分前</b>から整理券を配布します。</li> <li>ご本人様以外の分の整理券を代わりにお渡しすることはできません。 必ずご本人が並んで整理券をお受け取りください。</li> <li>火曜日の「水中運動」と金曜日の「水中ウォーク」は8月のみ休講となります。</li> </ul>					
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00		19:00~19:45 初級クロール 寺林	19:00~19:30 初心者水泳 山口			
	19:30-20:30		19:30-20:15	19:30-20:15	19:30-20:30	19:30-20:45
20:00	上級(4泳法) 山口	19:45~20:30 中級45 寺林	中級45 山口	アクアピクス 稲葉	中級(4泳法) 佐藤	マスターズ 藤巻

レッスン名	時間(分)	難易度	定員(名)	内容
 初心者水泳	30	★	15	初めての方や、水泳になれていない方が対象です。水慣れや蹴伸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。
 初級クロール	60	★	15	水慣れや蹴伸び等の基本動作を習得している人が対象です。クロールの基本動作を練習し、25m完泳を目指します。
初級背泳ぎ	60	★★	15	水慣れや蹴伸び等の基本動作を習得している人が対象です。背泳ぎの基本動作を練習し、25m完泳を目指します。
初級平泳ぎ	60	★★	15	水慣れや蹴伸び等の基本動作を習得している人が対象です。平泳ぎの基本動作を練習し、25m完泳を目指します。
初級バタフライ	60	★★★	15	息継ぎ有のクロールを25m以上泳げる人が対象です。バタフライの動作を主に練習して、25m完泳を目指します。
中級(4泳法)	60	★★★★	20	4泳法と25m以上泳げる方が対象です。60分の練習で、4泳法を組合せながら、800~1000mの泳ぎます。目標として、各種目に50m完泳を目指します。
中級45(4泳法)	45	★★★★	20	4泳法と25m以上泳げる方が対象です。45分の練習で、4泳法を組合せながら、800~1000mの泳ぎます。目標として、各種目に50m完泳を目指します。
上級(4泳法)	60	★★★★★	20	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	★★★★★★	20	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1800~2500m泳ぎます。競技力の向上や大会出場、入賞を目指す方にオススメです。
ワンポイント水泳	30	—	—	水慣れ~泳法の中で、ご希望の内容に合わせてワンポイントアドバイスを行います。 *整理券配布等はありません。第7コースで行いますのでレッスン開始時間までにお越しください。
 水中ウォーク	45	★	30	足腰への負担が気になる方でもご参加いただけます。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	★★	30	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。
アクアビクス	45	★★★	30	音楽に合わせてリズムをとり、ジャンプグや手足の開閉運動など全身を動かす教室です。水の特性を利用して効果的に体力アップやシェイプアップを目指します。