

南長崎SCプール レッスンスケジュール 2020年8月

	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						子供スイミングスクール	
11:00	初級 三浦(大熊) 定員:20名 11:00~12:00 3日 バタフライ 10日 平泳ぎ 17日 背泳ぎ 24日 クロール	親子水泳	中級 笠原 定員:20名 11:00~12:00	初級 笠原(深田) 定員:20名 11:00~12:00 6日 クロール 13日 バタフライ 20日 平泳ぎ 27日 背泳ぎ	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	子供スイミングスクール						
16:00		子供スイミングスクール	子供スイミングスクール	子供スイミングスクール	子供スイミングスクール	子供スイミングスクール	
17:00							
18:00							
19:00							
20:00		スイムトレーニング1000 山口 定員:20名 19:30~20:30	中級 九津見(み) 定員:20名 19:30~20:30		マスターズ 笠原 定員:20名 19:30~20:45	スイムトレーニング1300 九津見(み) 定員:20名 19:30~20:30	
21:00							
21:15	CLOSE 21:15	CLOSE 21:15	CLOSE 21:15	CLOSE 21:15	CLOSE 21:15	CLOSE 21:15	CLOSE 21:15

※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でき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。

レッスン名	時間	定員	難易度	レッスン内容
 はじめて水泳	30分	15名		はじめての方や水泳に慣れていない方が対象です。水慣れや泳ぎ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	20名	★★	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。
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		4泳法を泳げる方が、長く続けて泳ぐために、ターンの練習を行います。また、普段練習できない飛び込み練習を行います。
スイムトレーニング 1000	60分	20名	★★★★	クロール50m以上泳げる方が対象です。循環器機能の向上や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。
スイムトレーニング 1300	60分	20名	★★★★	クロール50m以上を続けて泳げる方が対象です。泳ぎこみを目的とした、トレーニングクラスです。60分の練習で約1300m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1800m~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。
ワンポイント水泳	30分	15名		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。
プライベートレッスン	30分	1名		マンツーマンのプライベートレッスンとなります。ご希望の内容に合わせてご指導致します。3日前までに受付にてお申し込みをお願い致します。
 水中ウォーク	45分	30名		足腰への負担が気になる方でもご参加頂けます。転倒予防や健康増進を目的として、様々な方法で水中を楽しく歩きます。
 水中運動	45分	30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等の水中運動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	30名		水中でパンチキック等の格闘技動作を行います。ストレス発散に最適なクラスです。
アクアビクス	45分	30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行います。水の特性を利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指します。