

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4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	初級 大熊 定員：15名 9:45～10:45 5日 背泳ぎ 12日 平泳ぎ 19日 クロール	水中運動 西澤 定員：15名 9:45～10:30 親子水泳準備	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 1日 バタフライ 8日 背泳ぎ 15日 平泳ぎ 22日 クロール 29日 バタフライ	アクアトレーニング 久保 定員：15名 10:00～10:45	子供 スイミング スクール	
11:00	1ヶ月バタフライ 三浦 定員：20名 11:00～12:00	親子水泳	中級 笠原 定員：20名 11:00～12:00	1ヶ月クロール 大屋 定員：20名 11:00～12:00	上級 田中 定員：20名 11:00～12:00	中級 大熊 定員：20名 11:00～12:00	
12:00	【有料】パーソナルレッスン 三浦 12:10～12:40		【有料】パーソナルレッスン 笠原 12:10～12:40		【有料】パーソナルレッスン 田中 12:10～12:40		
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				アクアピクス 稲葉 定員：15名 19:30～20:15		スタート&ターン 柳田 定員：15名 19:30～20:15	
21:00	POOL CLOSE 20:30 CLOSE 21:00	POOL CLOSE 20:30 CLOSE 21:00	POOL CLOSE 20:30 CLOSE 21:00	POOL CLOSE 20:30 CLOSE 21:00	POOL CLOSE 20:30 CLOSE 21:00	POOL CLOSE 20:30 CLOSE 21:00	POOL CLOSE 20:30 CLOSE 21:00

※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。
 ※緊急事態宣言に伴うスケジュールになります。スケジュールが急遽変更になる場合もございます。予めご了承ください。

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	中止になります。 クロール50m以上泳げる方が対象です。クロールを軸とした、泳力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。
マスターズ	75分	20名	中止になります。 100m個人メドレーを続けて泳げる方が対象です。75分練習で約1000m~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。	
 アクアトレーニング	45分	15名	★★	水の力で筋力アップ。様々な方法で水中を歩き、水に親しんで楽しくトレーニングを行います。
【有料】 パーソナルレッスン	30分	1名	-	マンツーマンのレッスンとなります。(※子ども~成人迄可) 練習したい内容に合わせてご指導致します。 ご希望の方は、受付にてお申し込みをお願い致します。
 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。
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、シェイプアップを目指します。