




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7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 クロール 12日 バタフライ 19日 平泳ぎ | 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 背泳ぎ 8日 平泳ぎ 15日 クロール 22日 バタフライ 29日 背泳ぎ | 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ヶ月背泳ぎ 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ヶ月バタフライ 柳田 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 12:10～12:40 <small>※指導員については、パーソナルレッスンカレンダーをご確認ください。</small> | | 【有料】パーソナルレッスン 12:10～12:40 <small>※指導員については、パーソナルレッスンカレンダーをご確認ください。</small> | 【有料】パーソナルレッスン 12:10～12:40 <small>※指導員については、パーソナルレッスンカレンダーをご確認ください。</small> | 【有料】パーソナルレッスン 12:10～12:40 <small>※指導員については、パーソナルレッスンカレンダーをご確認ください。</small> | | |
| 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 | | | | | | | |
| | 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。
 ※まん延防止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。(週ごとに種目の変更となります。) |
| 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 | 中止になります。 | 【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。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。 |
|  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 | 中止になります。 | 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水中エクササイズを動かす教室です。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。 |
| 【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。 |