

南長崎スポーツセンター プール レッスンスケジュール 2022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	OPEN 7:00	OPEN 7:00	OPEN 7:00	OPEN 7:00	OPEN 7:00		
8:00							
9:00			はじめて水泳 北條 定員：10名 9:10~9:50			OPEN 9:00	OPEN 9:00
10:00	1ヶ月バタフライ 大熊 定員：20名 9:45~10:45	親子水泳準備	初級 北條 定員：10名 9:55~10:55 3日 背泳ぎ 10日 平泳ぎ 17日 クロール 24日 バタフライ 31日 背泳ぎ	初級 深田 定員：15名 9:45~10:45 4日 クロール 11日 バタフライ 18日 背泳ぎ 25日 平泳ぎ		子供 スイミング スクール	
11:00	初級 大熊 定員：10名 11:00~12:00 中級 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 深田 定員：20名 11:00~12:00 らくらく平泳ぎ 高須 定員：10名 11:00~11:40	上級 北條 定員：20名 11:00~12:00	中級 九津見ひ 定員：20名 11:00~12:00	
12:00	1日 クロール 8日 バタフライ 15日 背泳ぎ 22日 平泳ぎ		中級 笠原 定員：20名 12:10~13:10				
13:00							
14:00							
15:00	子ども スイミング スクール						
16:00		子ども スイミング スクール	子ども スイミング スクール	子ども スイミング スクール	子ども スイミング スクール	子ども スイミング スクール	
17:00							
18:00	水球教室準備 子ども 水球教室 水球教室片付け						
19:00		2日 背泳ぎ 9日 平泳ぎ 16日 クロール 23日 バタフライ 30日 背泳ぎ					
20:00	スプリンタートレーニング 笠原 定員：10名 19:05~19:55 中級 北條 定員：15名 20:00~21:00	初級 高須 定員：10名 19:30~20:30 1ヶ月クロール 九津見ひ 定員：15名 19:30~20:30	スイムトレーニング 九津見み 定員：20名 19:30~20:30	アクアピクス 稲葉 定員：20名 19:30~20:15	マスターズ 笠原 定員：20名 19:30~20:45	スタートタイム 笠原 定員：15名 19:30~20:10	
21:00							
21:15	POOL CLOSE 21:15	POOL CLOSE 21:15	POOL CLOSE 21:15	POOL CLOSE 21:15	POOL CLOSE 21:15	POOL CLOSE 21:15	POOL CLOSE 21:15
21:30	CLOSE 21:30	CLOSE 21:30	CLOSE 21:30	CLOSE 21:30	CLOSE 21:30	CLOSE 21:30	CLOSE 21:30

※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。
 ※緊急時等によりスケジュールが急遽変更になる場合がございます。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。
 NEW らくらく平泳ぎ	40分	10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。水中で体の動かし方を学び、平泳ぎをむりなく泳げるようになるよう練習をします。
 初級	60分	10名 または 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	15名 または 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	15名 または 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	15名 または 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800~1200m泳ぎます。目標として、各種目50m完泳を目指します。
スタートタイム	40分	15名	★★★★	普段できない飛び込み練習を行います。また、飛び込みからのタイム測定を行います。
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1000~1300m泳ぎます。
スプリンタートレーニング	50分	10名	★★★★★	種目問わず1種目を50m以上泳げる方が対象です。大会などで短距離を中心に泳がれているスプリンターの方のためのトレーニングクラスです。
 ロング ディスタンス スイム	60分	20名	★★★★★	クロールを続けて5分以上泳げる方が対象です。長距離を泳ぎたい方にお勧めのレッスンです。60分の練習で1800m以上泳ぎます。
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。循環器機能の向上や筋力向上を目的とし、クロールを中心としたトレーニングクラスです。60分の練習で約1500m泳ぎます。
マスターズ	75分	20名	★★★★★	100m個人メドレーを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。
 アクア トレーニング	45分	20名	★★★★★	泳げなくても参加可能です。水の力で筋力アップ。様々な方法で水中を歩いたり、浮き輪や浮き玉を使用したりして楽しくトレーニングを行います。
 水中運動	45分	20名	★★★★★	泳げなくても参加可能です。水中ウォークやアクアピクスを取り入れ、陸上では使用できない浮き輪や浮き玉を使用した水中運動を主とした教室です。
アクアピクス	45分	20名	★★★	泳げなくても参加可能です。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。
【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) 練習内容に合わせて指導致します。 ご希望の方は、受付にてお申し込みをお願い致します。