

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11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 九津見み 定員：10名 9:10~9:50		ロングディスタンススイム 九津見み 定員：12名 9:10~10:20	OPEN 9:00	OPEN 9:00
10:00	1ヶ月背泳ぎ 三浦 定員：20名 9:55~10:55	水中運動 西澤 定員：20名 9:45~10:30 親子水泳準備	初級 九津見み 定員：10名 9:55~10:55 2日 平泳ぎ 9日 クロール 16日 バタフライ 23日 背泳ぎ 30日 平泳ぎ	初級 深田 定員：15名 9:55~10:55 3日 バタフライ 10日 背泳ぎ 17日 平泳ぎ 24日 クロール	水中運動 西澤 定員：20名 10:30~11:15 4週目はお休みになります。(11月25日)	子供 スイミング スクール	
11:00	初級 高須 定員：10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 深田 定員：20名 11:00~12:00	はじめてクロール 高須 定員：10名 11:00~11:40	中級 九津見ひ 定員：20名 11:00~12:00	
12:00	【有料】パーソナルレッスン 12:05~12:35		中級 笠原 定員：20名 12:05~13:05	【有料】パーソナルレッスン 12:05~12:35	【有料】パーソナルレッスン 12:05~12:35		
13:00							
14:00	スイミングスクール準備	スイミングスクール準備	スイミングスクール準備	スイミングスクール準備	スイミングスクール準備	スイミングスクール準備	
15:00	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	
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	水球教室準備						
18:00	子ども 水球教室						
19:00	水球教室片付け						
20:00	スプリントトレーニング 笠原 定員：12名 19:15~20:05	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 北條 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 柳田 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

★レッスン時は、参加人数や種目によって1~3コースを使用します。使用優先順位は8コース、7コース、6コースの順になります。水中運動、アクアピクスは、1コース2コース（浅いコース）を使用します。

※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	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。
 はじめてクロール	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。バタ足や手の動作を中心として練習し、クロールをむりなく泳げるようになるよう目指します。
 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。(週ごとに種目が変わります。)
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	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	12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	70分	12名	★★★★★	クロールを続けて5分以上泳げる方が対象です。長く泳ぐ事を目的としたトレーニングを中心に行います。トライアスロンや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。
 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	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。