

# 令和2年度 第1期 水泳教室・講座 内容

初日受付開始時間

番号	教室名	レベル	定員	開催(曜日・時間)	内容 < 1回の教室で泳ぐ平均の距離 (m) >		
歩行・水中運動教室	① ヘルシー水中歩行	🍀~☆	15	木 14:30~15:30	初心者の方でも大丈夫! 水中歩行の基本習得しながら楽しく歩きましょう。	9:10	
	② いきいき水中ウォーキング	☆☆	20	水 13:30~14:30	水中でいろんな歩き方や動きをして楽しく運動ができます。		
	③ シェイプアップウォーキング	☆☆☆	15	月 13:30~14:30	水の負荷を利用した水中運動で気になる部分をシェイプアップ!		
	④ 腰痛予防	☆☆	15	月 9:30~10:30	歩行を中心とした水中運動。泳ぎも取り入れながら腰痛予防・健康増進!		
	⑤ スイム・ウォーキング	☆☆	10	木 9:30~10:30 金 10:30~11:30	簡単な泳ぎと歩行を組み合わせ、運動後は爽快感が得られます!		
25Mプール開催教室	⑥ クロール入門	★	10	月 10:30~11:30	潜る・1人で浮くができる方対象に、クロールで15m泳ぐことを目標とします。	9:07	
	⑦ 背泳ぎ・平泳ぎ入門	★	7	金 10:30~11:30	背泳ぎと平泳ぎで、それぞれ15m以上泳ぐことを目標とします。		
	⑧						
	⑨ よくばりクロール	★~	10	金 9:30~10:30	タッチターンの習得と15m往復して泳ぐことを目標とします。		
	⑩ ベーシックスイム	😊	7	木 10:30~11:30 金 9:30~10:30	習いたい泳法の基本習得を目標とします。		
	⑪ エンジョイスイミング	😊	7	木 13:30~14:30	泳ぎに自信のない方から気軽に入れるクラスです。		
	⑫ スイムレッスン	😊~	7	月 14:30~15:30 金 13:30~14:30	習いたい泳法の基本からのステップアップ、レベルアップを目標とします。		
50Mプール開催教室	⑬ 気軽にスイミング	★~★★	7	水 13:30~14:30	50mプール初めてでも大丈夫! 好きな泳ぎをのんびり練習します。	9:05	
	⑭ 中級3泳法	★★★	10	月 10:30~11:30	3泳法(バタフライ以外)を楽に25m泳ぐことを目標とします。		300m~
	⑮ はつらつスイミング	★★~	7	水 14:30~15:30	習いたい泳法のフォームチェックを中心に進めます。		
	⑯ きれいに3泳法	★★~	10	金 10:30~11:30	3泳法(バタフライ以外)をきれいに25m泳ぐことを目標とします。		300m~ 400m
	⑰ すいすいスイム	★★~	7	月 14:30~15:30	習いたい泳法で、すいすい泳ぐのを目標に練習します。		
	⑱ ステップアップ	★★~	7	月 9:30~10:30	習いたい泳法のステップアップを目指します。		
	⑲ のんびり4泳法	★★★	10	金 9:30~10:30	4泳法を、のんびり無理なく練習して行きましょう!!		300m~ 500m
	⑳ 楽しく4泳法	★★★	10	月 9:30~10:30	4泳法を、楽しみながら一緒に練習して行きましょう!!		500m~
	㉑ 平泳ぎ・バタフライコース	★3~	10	月 10:30~11:30	平泳ぎとバタフライでより楽に長く泳ぐことを目標とします。		400m~ 500m
	㉒ らくらくスイミング	★4	10	月 9:30~10:30 木 10:30~11:30	4泳法をキレイに、らくに長い距離を泳ぐことを目標とします。		600m~
夜開催教室	⑳ 上級4泳法	★4~	10	金 9:30~10:30	4泳法のマスターと泳力アップを目指そう!	600m~ 800m	
	㉓ チャレンジコース	★5	12月 10:30~11:30 10月 9:30~10:30	4泳法の完全マスターと更なる泳力アップを目標とします。	1000m		
	㉔ ナイトベーシック	😊	7	木 20:30~21:15	習いたい泳法の基本習得を目標とします。 ※25mプールで開催		
	㉕ ナイト中級	★	10	木 19:30~20:30	習いたい泳法でより楽に長く泳ぐことを目標とします。 ※25mプールで開催		
	㉖ ナイトレッスン	★★~	10	水 20:30~21:15	25m以上泳げる方対象に、習いたい泳法のレベルアップを目標とします。		
	㉗ ナイト4泳法	★★★	10	水 19:30~20:30	4泳法の基本からのステップアップを目標とします。		
	予約制	㉘ スイムアドバイス(水曜)	😊	6	水 9:30~10:30 10:30~11:30	お好きな時間に予約してレッスンを受けよう! 25mプールで開催 1回1時間¥720 最大6名	
		㉙ スイムアドバイス(金曜)	😊	6	金 14:30~15:30		

😊 どなたでも 🍀 初心者 ★の数はレベルを表しています

※教室前後はフリーコースにて(教室を含む2時間)自由に泳げます。  
 ※教室の内容は、中心の泳法以外にも行う場合があります。  
 ※定員に満たないクラスは、都合により開講ができない場合がありますのでご了承ください。  
 ※定員に達していないクラスは、体験受講できます。(1回¥720入場料込)事前にご相談ください。  
 ※教室番号は、教室申込時にお間違えのないようご確認ください。  
 ※1時間で泳ぐ距離は、全7回での平均距離です。

## 特別泳力検定会

令和2年3月15日(日)  
 元リビック選手をお迎えして開催します!  
 模範泳・サイン会も予定しています♪  
 ぜひ、ご参加下さい😊  
 観覧無料です!!

