

2019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 (15分拡大)	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	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	★	10	木 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 クロール中級	★~	10	木 9:30~10:30	基本からのステップアップ! 息つぎをして楽に泳ぐことを目標とします。		
	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	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。		
50Mプール開催教室	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。	9:05	
	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。		
	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 木 NEW	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 NEW	★★★	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	12	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~
	㉓ 上級4泳法	★4~	10	金 9:30~10:30	4泳法のマスターと泳カアップを目指そう!		600M~ 800M
㉔ チャレンジコース	★5	12 10	月 10:30~11:30 木 9:30~10:30	4泳法の完全マスターと更なる泳カアップを目標とします。	1000M		
夜開催教室	㉕ 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	9:00	
	㉖ 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		
	㉗ 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。		
	㉘ 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	㉙ 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¥710 最大6名		
	㉙ スイムアドバイス(金曜)	😊	6	金 14:30~15:30			
講座	㉚ 健康ストレッチ講座	😊	10	水 14:15~15:15	ゆっくりじっくり体をのばしてリラックスできます。 ※研修室で開催	9:10	

😊 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¥710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。

