

	月			火		水			木			金			土			日		
コース	1	2	3	一般利用無し		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
9:00															キッズ水泳	ジュニア水泳 A	ジュニア水泳 B			
10:00																				
11:00	成人中級水泳			成人中級水泳		アクアウォーク			成人初級水泳			成人中級水泳								
12:00				レディース水泳	成人初級水泳				アクアウォーク											
13:00	アクアウォーク																			
14:00									成人中級水泳									成人中級水泳		
15:00																				
16:00	キッズ水泳			キッズ水泳		キッズ水泳			キッズ水泳			キッズ水泳						キッズ水泳	ジュニア水泳 A	
17:00	ジュニア水泳 A			ジュニア水泳 A		ジュニア水泳 A			ジュニア水泳 A			ジュニア水泳 A						キッズ水泳	ジュニア水泳 A	
18:00	ジュニア水泳 B	ジュニア水泳 A		ジュニア水泳 B	中学水泳	ジュニア水泳 B			ジュニア水泳 B	ジュニア水泳 A		ジュニア水泳 B						キッズ水泳	ジュニア水泳 B	
19:00	選手育成コース					選手育成コース			成人中級水泳	選手育成コース	マスターズ水泳							選手育成コース		

子ども 水泳教室				
教室名	曜日	時間	定員	内容
キッズ	月	15:30~16:30	30	水の中で楽しく遊ぶことから、無理なく泳ぎを覚えていきます。
	火	15:30~16:30	30	
	水	15:30~16:30	30	
	木	15:30~16:30	30	
	金	15:30~16:30	30	
	土	8:45~9:45	15	
	日	15:30~16:30	10	
		16:30~17:30	10	
		17:30~18:30	10	
	ジュニアA	月	16:30~17:30	
17:30~18:30			20	
火		16:30~17:30	50	
水		16:30~17:30	30	
木		16:30~17:30	30	
		17:30~18:30	15	
金		16:30~17:30	25	
土		8:45~9:45	40	
日		15:30~16:30	25	
		16:30~17:30	25	
ジュニアB	月	17:30~18:30	15	
	火	17:30~18:30	20	
	水	17:30~18:30	15	
	木	17:30~18:30	20	
	金	17:30~18:30	20	
	土	8:45~9:45	10	
	日	17:30~18:30	20	
中学	火	17:30~18:30	10	泳力のレベルに合わせてきめ細かく指導し、目標をクリアする達成感や頑張る心を育てます。
選手育成	月	18:30~19:30	10	更なる泳力と体力の向上を目指し、大会に出場する事を目標としたコースです。
	水	18:30~19:30	10	
	木	18:30~19:30	10	
	土	18:30~19:30	10	

大人 水泳教室				
教室名	曜日	時間	定員	内容
成人初級	火	11:30~12:30	10	コミュニケーションをとりながら楽しく泳ぐクラスです。基礎体力作り、シェイプアップ、ストレス解消にも効果的です。
	木	10:30~11:30	20	
成人中級	月	11:00~12:00	20	水慣れから4泳法習得まで幅広く練習します。個人のレベルに合わせて丁寧に指導いたします。
	火	10:30~11:30	20	
	水	19:00~20:00	20	
	木	14:00~15:00	20	
	金	11:00~12:00	20	
レディース	火	11:30~12:30	10	基礎体力作り、シェイプアップ、ストレス解消にも効果的な女性だけの教室です。
		19:00~20:00	10	マスターズ水泳大会の出場を目指して、練習会を行います。
マスターズ	木	19:00~20:00	10	
アクアウォーク	月	13:00~14:00	15	プールの中で、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行う教室です。水の抵抗と浮力を生かす事で、関節への負担を気にせず、楽しく気軽にチャレンジできます。
	水	11:00~12:00	15	
	木	11:30~12:30	15	

※定員になり次第、募集は締め切らせていただきますので、ご了承下さい。
 ※ご不明な点は、プール窓口までお問い合わせ下さい。

