

# H31年度 プール教室スケジュール

コース	月			火			水			木			金			土			日				
	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				一般利用無し														キッズ水泳	ジュニア水泳 A	ジュニア水泳 B			
10:00				一般利用無し																			
11:00	成人中級水泳			成人中級水泳						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				一般利用無し																			
14:00				一般利用無し																			
15:00				一般利用無し																			
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	ジュニア水泳 B
17:00	ジュニア水泳 A			ジュニア水泳 A		ジュニア水泳 B	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	ジュニア水泳 B
18:00	ジュニア水泳 A	ジュニア水泳 B		ジュニア水泳 B		中学水泳	ジュニア水泳 B			ジュニア水泳 A	ジュニア水泳 B		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			一般利用無し			選手育成コース			選手育成コース											選手育成コース		
				一般利用無し					成人中級水泳			マスターズ水泳											

赤枠は、新教室

# H31年度 プール教室スケジュール

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	20	
	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	
ジュニアA	月	16:30~17:30	30	水泳初心者から4泳法習得までをクラス別練習により、段階的な泳力向上を目指します。水泳を通して、自己保全を身に付けたり、礼儀や相手を思いやるスポーツマン精神を育みます。
		17:30~18:30	10	
	火	16:30~17:30	30	
	水	16:30~17:30	30	
	木	16:30~17:30	30	
		17:30~18:30	10	
	金	16:30~17:30	30	
	土	8:45~9:45	40	
	日	15:30~16:30	20	
		16:30~17:30	20	
17:30~18:30		20		
ジュニアB	月	17:30~18:30	20	
	火	16:30~17:30	10	
		17:30~18:30	20	
	水	17:30~18:30	15	
	木	17:30~18:30	20	
	金	17:30~18:30	15	
	日	15:30~16:30	10	
16:30~17:30		10		
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	更なる泳力向上と体力向上をめざし、選手コースは育成コースからの選抜。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	クラスのメンバーとコミュニケーションをとりながら楽しく行え、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教室です。
	木	10:30~11:30	10	
		14:00~15:00	10	
	金	11:00~12:00	10	
成人中級	月	11:00~12:00	10	水慣れ~4泳法習得まで幅広く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	10	
	木	11:30~12:30	10	
		14:00~15:00	10	
	金	11:00~12:00	20	
日	14:00~15:00	10		
レディース	火	11:30~12:30	10	クラスのメンバーとコミュニケーションをとりながら楽しく行え、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教室です。
マスターズ	木	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。
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エクササイズです。水の抵抗と浮力を生かした関節への負担が少ない教室なので、楽しみながら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。

