

# 2020年度 水泳教室スケジュール

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																		ジュニア水泳A	ジュニア水泳B			
10:00																		キッズ水泳				
11:00		成人初級水泳	成人中級水泳	成人初級水泳	成人中級水泳		成人初級水泳	成人中級水泳		成人初級水泳	成人中級水泳		成人初級水泳	成人中級水泳								成人中級水泳
12:00		成人初級水泳	成人中級水泳	ウォーク & スイム	レディース水泳	成人初級水泳	アクアウォーク	成人初級水泳		アクアウォーク			成人初級水泳	成人中級水泳								
13:00	アクアウォーク					成人上級水泳						アクアウォーク	ウォーク & スイム									
14:00				アクアウォーク	成人中級水泳		レディース水泳	シニア水泳	成人初級水泳	成人中級水泳			成人初級水泳									
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	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		水球	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	ジュニア水泳B							キッズ水泳		ジュニア水泳B		
19:00	成人初級水泳		選手育成コース					成人中級水泳		選手育成コース		選手育成コース		成人上級水泳				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	20	
	金	15:30~16:30	30	
	土	9:45~10:45	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	30	水泳初心者から4泳法習得まで、段階的な泳力向上を目指します。水泳を通して、自己保全・礼儀・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	50	
日	15:30~16:30	20		
	16:30~17:30	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	
	土	8:45~9:45	15	
	日	15:30~16:30	10	
16:30~17:30		10		
17:30~18:30		20		
水球	火	17:30~18:30	20	初心者も大歓迎。泳ぐ練習から始めます。
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	月	10:30~11:30	10	水慣れからクロール・背泳ぎを習得する教室です。少人数でゆっくりと進めていきます。
		11:30~12:30	10	
		19:00~20:00	10	
	火	11:30~12:30	10	
	水	10:30~11:30	10	
		11:30~12:30	10	
	木	10:30~11:30	10	
		14:00~15:00	10	
	金	10:30~11:30	10	
		11:30~12:30	10	
14:00~15:00		10		
成人中級	月	10:30~11:30	10	4泳法習得を目指している教室です。個人の泳力に合わせて丁寧に指導いたします。
		11:30~12:30	10	
	火	10:30~11:30	20	
		14:00~15:00	10	
	水	10:30~11:30	10	
		19:00~20:00	10	
	木	10:30~11:30	10	
		14:00~15:00	10	
	金	10:30~11:30	10	
		11:30~12:30	10	
日	10:30~12:30	10		
レディース	火	11:30~12:30	10	女性専用の教室です。楽しく話しながら基礎体力の向上を目指します。シェイプアップ、ストレス解消にも効果的な教室です。
	水	14:00~15:00	10	
シニア	水	14:00~15:00	10	シニア世代専用の教室です。体力の維持・向上を目指しましょう。
成人上級	火	13:00~14:00	10	四泳法の強化・スイムトレーニング及びマスターズ水泳大会の出場を目指して、練習を行います。
	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です。楽しみながら気軽にチャレンジできます。
	水	11:30~12:30	15	
	木	11:30~12:30	15	
	金	13:00~14:00	15	
ウォーク & スイム	火	11:30~12:30	10	水中ウォーキングと水泳を両方やりたい方。少しずつ泳げるようになりたい方向けの教室です。
	金	13:00~14:00	10	