

プール教室スケジュール (2020年度4月～)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	参加費無料 ワンポイント歩行 9:30～9:50		参加費無料 ワンポイント歩行 9:30～9:50		参加費無料 ワンポイント歩行 9:30～9:50	ふれーゆこども スイミング1コース 9:30～10:20 5,500円/月額	
10:00	成人水泳 (初級、中級、上級) 10:00～11:00 定員 30名 8,960円/8回	アクアビクス 10:00～10:45 定員 40名 6,720円/6回	成人水泳 (4泳法マスター) 10:00～11:00 定員 15名 8,960円/8回	成人水泳 (中級・上級) 10:00～11:00 定員 30名 8,960円/8回	アクアビクス 10:00～10:45 定員 40名 1,120円/1回	ふれーゆこども スイミング2コース 10:30～11:20 5,500円/月額	パーソナルレッスン1 10:00～10:30 定員1名 3,300円/1回
11:00	成人水泳 (4泳法マスター) 11:15～12:15 定員 15名 8,960円/8回	水中ウォーキング 11:00～12:00 定員 30名 1,120円/1回	初級水泳 (平泳ぎ) 11:15～12:15 定員 12名 1,120円/1回	成人水泳 (初級・中級) 11:15～12:15 定員 30名 8,960円/8回	初級水泳 (背泳ぎ) 11:00～12:00 定員 12名 1,120円/1回	ふれーゆこども スイミング3コース 11:30～12:20 5,500円/月額	パーソナルレッスン2 10:30～11:00 定員1名 3,300円/1回
12:00	初心者バタフライ 12:30～13:00 定員 10名	初心者クロール 12:30～13:00 定員 10名	初心者背泳ぎ 12:30～13:00 定員 10名		初心者平泳ぎ 12:30～13:00 定員 10名	ふれーゆこども スイミング2コース 12:30～13:20 5,500円/月額	
13:00	参加費無料	参加費無料	参加費無料	アクアビクス 13:00～13:45 定員 40名 8,960円/8回	参加費無料		パーソナルレッスン3 13:00～13:30 定員1名 3,300円/1回
	初級水泳 (バタフライ) 13:15～14:15 定員 12名 1,120円/1回	初級水泳 (クロール&背泳ぎ) 13:15～14:15 定員 12名 1,120円/1回	初級水泳 (クロール) 13:15～14:15 定員 12名 1,120円/1回		成人水泳 (4泳法マスター) 13:30～14:30 定員 15名 8,960円/8回		パーソナルレッスン4 13:30～14:00 定員1名 3,300円/1回
14:00				初級水泳 (バタフライ&平泳ぎ) 14:00～15:00 定員 12名 1,120円/1回			
15:00			ふれーゆこども スイミング1コース 15:30～16:20 5,500円/月額	ふれーゆこども スイミング1コース 15:30～16:20 5,500円/月額	ふれーゆこども スイミング1コース 15:30～16:20 5,500円/月額	知的障がい児 スイミング 15:00～16:00 定員 8名 7,280円/8回	
16:00		パーソナルレッスン1 16:00～16:30 定員1名 3,300円/1回					
		パーソナルレッスン2 16:30～17:00 定員1名 3,300円/1回	ふれーゆこども スイミング2コース 16:30～17:20 5,500円/月額	ふれーゆこども スイミング2コース 16:30～17:20 5,500円/月額	ふれーゆこども スイミング2コース 16:30～17:20 5,500円/月額		
17:00							
18:00			ふれーゆこども スイミング3コース 17:30～18:20 5,500円/月額	ふれーゆこども スイミング3コース 17:30～18:20 5,500円/月額	ふれーゆこども スイミング3コース 17:30～18:20 5,500円/月額		

■レッスン内容 ※当日教室、水泳教室、水中運動教室の対象は高校生以上からです。(60歳以上の方を優先とさせていただきます。)

◆当日申し込み水泳教室 ※無料教室は、1階受付で当日受付、先着順になります。対象:高校生以上(60歳以上優先)

初心者クロール 初級水泳(クロール)	クロールの基礎を指導します。
初心者背泳ぎ 初級水泳(背泳ぎ)	背泳ぎの基礎を指導します。
初心者平泳ぎ 初級水泳(平泳ぎ)	平泳ぎの基礎を指導します。
初心者バタフライ 初級水泳(バタフライ)	バタフライの基礎を指導します。
クロール&背泳ぎ バタフライ&平泳ぎ	クロール、背泳ぎは泳げるけど自己流になっている方、正しいフォームを指導します。 平泳ぎ、バタフライは泳げるけど自己流になっている方、正しいフォームを指導します。

◆水泳教室 対象:高校生以上(60歳以上優先)

成人水泳	初心者の方から個人の泳力に合わせて指導します。木曜日は2クラスに分かれます。
4泳法マスター	※初級:水慣れ～呼吸なしクロール、中級:クロール呼吸～背泳ぎ(初級ができる方)、上級:平泳ぎ～バタフライ(中級ができる方) 4泳法習得を目指します。 ※クロール・背泳ぎが25m泳げる方

◆水中運動教室 ※1回教室、無料教室は、1階受付で当日受付、先着順になります。対象:高校生以上(60歳以上優先)

ワンポイント歩行	正しい水中歩行の知識を習得するためのワンポイントレッスンです。
水中ウォーキング	歩き方や水の抵抗を利用した負荷のかけ方等、を説明し運動します。初めて水中運動する方はおすすめです。
アクアビクス	有酸素運動や筋力トレーニングを曲に合わせて行います。

◆子供向け教室 対象:満4歳～小学6年生 ※教室初日までに満4歳のお子様を対象です。

ふれーゆこどもスイミング1コース	幼児(カメ級～16級)
ふれーゆこどもスイミング2コース	幼児(15級～10級)・小学生(カメ級～10級)
ふれーゆこどもスイミング3コース	小学生(9級～スペシャル級)

◆障がい児教室 対象:養護学校・支援学級に通う小学生 ※トイレの習慣があり、返事ができる方

知的障がい児スイミング	脳幹部に刺激を与え、機能改善を促すレッスンです。
-------------	--------------------------

◆個人向け教室 対象:小学生以上 ※60歳以上の方を優先とさせていただきます。

パーソナルレッスン	マンツーマンで水泳の目的に応じて練習をします。初心者～中上級者まで指導します。
-----------	-----------------------------------------