

5月プールコース案内 (5/16~5/31)

毎時55~00分まで 5分間の休憩時間(教室除く) ※ 19:55の休憩なし

		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
5月16日	木	A	1	フリー		ワンポイント レッスン	フリー			スイミングスクール				ワンポ		
			2													
			3	往復			フリー	往復	1.0m						往復	1.0m
	B	4	片道	←		片道	←							フリー		
		5	片道	→		片道	→							フリー		
		6	歩行	1.0m		歩行	1.2m							歩行	1.2m	
5月17日	金	A	1	フリー	ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン			学校プール指導講習会				スイミングスクール		フリー	
			2													
			3	往復			フリー									往復
	B	4	片道	←		片道	←							往復		
		5	片道	→		片道	→							フリー		
		6	歩行	1.0m		歩行	1.0m							歩行	1.2m	
5月18日	土	A	1	スイミングスクール				フリー								
			2													
			3	往復				初心者	0.8m						往復	1.0m
	B	4	フリー			片道	←							片道	←	
		5	フリー			片道	→							片道	→	
		6	歩行	1.0m		歩行	1.0m							歩行	1.2m	
5月19日	日	A	1	フリー												
			2													
			3	往復				初心者	0.8m						往復	1.0m
	B	4	片道	←		片道	←							片道	←	
		5	片道	→		片道	→							片道	→	
		6	歩行	1.0m		歩行	1.0m							歩行	1.2m	
5月20日	月	A	1	フリー		ワンポイント レッスン	フリー			スイミングスクール				ワンポ		
			2													
			3	往復			フリー	往復	1.0m						往復	1.0m
	B	4	片道	←		片道	←							往復		
		5	片道	→		片道	→							フリー		
		6	歩行	1.0m		歩行	1.2m							歩行	1.2m	
5月21日	火	休館日														
5月22日	水	A	1	フリー	ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン	フリー			スイミングスクール				フリー		
			2													
			3	往復			フリー	往復	1.0m						往復	1.0m
	B	4	片道	←		片道	←							往復		
		5	片道	→		片道	→							フリー		
		6	歩行	1.0m		歩行	1.2m							歩行	1.2m	
5月23日	木	A	1	フリー		ワンポイント レッスン	フリー			スイミングスクール				ワンポ		
			2													
			3	往復			フリー	往復	1.0m						往復	1.0m
	B	4	片道	←		片道	←							往復		
		5	片道	→		片道	→							フリー		
		6	歩行	1.0m		歩行	1.2m							歩行	1.2m	
5月24日	金	A	1	フリー	ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン	フリー			スイミングスクール				フリー		
			2													
			3	往復			フリー	往復	1.0m						往復	1.0m
	B	4	片道	←		片道	←							往復		
		5	片道	→		片道	→							フリー		
		6	歩行	1.0m		歩行	1.2m							歩行	1.2m	
5月25日	土	A	1	スイミングスクール				フリー								
			2													
			3	往復				初心者	0.8m						往復	1.0m
	B	4	フリー			片道	←							片道	←	
		5	フリー			片道	→							片道	→	
		6	歩行	1.0m		歩行	1.0m							歩行	1.2m	
5月26日	日	A	1	フリー												
			2													
			3	往復				初心者	0.8m						往復	1.0m
	B	4	片道	←		片道	←							片道	←	
		5	片道	→		片道	→							片道	→	
		6	歩行	1.0m		歩行	1.0m							歩行	1.2m	
5月27日	月	A	1	フリー		ワンポイント レッスン	フリー			スイミングスクール				ワンポ		
			2													
			3	往復			フリー	往復	1.0m						往復	1.0m
	B	4	片道	←		片道	←							往復		
		5	片道	→		片道	→							フリー		
		6	歩行	1.0m		歩行	1.2m							歩行	1.2m	
5月28日	火	休館日														
5月29日	水	A	1	フリー	ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン	フリー			スイミングスクール				フリー		
			2													
			3	往復			フリー	往復	1.0m						往復	1.0m
	B	4	片道	←		片道	←							往復		
		5	片道	→		片道	→							フリー		
		6	歩行	1.0m		歩行	1.2m							歩行	1.2m	
5月30日	木	A	1	フリー		ワンポイント レッスン	フリー			スイミングスクール				ワンポ		
			2													
			3	往復			フリー	往復	1.0m						往復	1.0m
	B	4	片道	←		片道	←							往復		
		5	片道	→		片道	→							フリー		
		6	歩行	1.0m		歩行	1.2m							歩行	1.2m	
5月31日	金	A	1	小学校プール授業		ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン		小学校プール授業			スイミングスクール			フリー	
			2													
			3	フリー	0.8m	フリー	1.0m				フリー	1.0m				往復
	B	4	片道	←	片道	→				片道	→				往復	
		5	片道	→	片道	→				片道	→				フリー	
		6	歩行	1.0m	歩行	1.0m				歩行	1.0m				歩行	1.2m

ワンポイントレッスン案内

月	アクアウォーク&ジョグ	11:00~	全身のリラックス、脂肪燃焼や柔軟性の維持、向上に効果的です。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。
	初級バタフライ	11:30~	バタフライについて基本を学ぶクラスです。12.5mを目標に練習を行います。
	初級平泳ぎ	19:30~	平泳ぎについて基本を学ぶクラスです。12.5mを目標に練習を行います。
水	アクアピクス	11:00~	音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。水の特性を利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指します。
	中級平泳ぎ	11:30~	平泳ぎ25m完泳を目標としたクラスです。リズムを大切に伸びのある泳ぎをマスターしましょう。
木	中級背泳ぎ	11:00~	背泳ぎ25m完泳を目標としたクラスです。姿勢に注意しながらきちんとした背泳ぎをマスターしましょう。
	週替わりレッスン	11:30~	【奇数週】フィンスイミング：4泳法に慣れた方のクラス 【偶数週】スイムトレーニング：泳力・体力の向上を目的としたクラス
金	初級クロール	19:30~	クロールについて基本を学ぶクラスです。息なしクロールで12.5mを目標に練習を行います。
	健康水中運動	11:00~	水中での浮力を利用した筋力トレーニングを行います。
	初級クロール	11:30~	クロールについて基本を学ぶクラスです。息なしクロールで12.5mを目標に練習を行います。