

プールプログラム内容

成人

R2.10.30

レッスン名	時間	定員	内容	強度
ビギナー	60分	30名	4泳法の中から個人個人の希望する泳ぎを基礎から集中的に行うレッスンです。25m無理なく泳ぐことを目指すコースです。	★
フォーミング	60分	30名	4泳法をより美しく・より速く・より楽に泳ぐことを目指すコースです。ビギナーよりワンランク上達できるコースです。	★★
スピードアップ	60分	30名	インターバル練習を主に行います。スピードの強弱をつけ、合計1500～2000m程度泳ぐコースです。	★★★
水中運動	45分	40名	水中でウォーキング・ジャンピング・スクワット・腕の開閉などの運動をします。水の抵抗や水圧により少しの運動でもエネルギー消費量が大きくなります。	★★

- ☆受付にて60分前よりチケットまたはフリーパスと引き換えに整理券を配布いたします。
- ☆レッスン開始5分前にはプールサイドに準備体操を終え整理券を持ってお待ち下さい。
- ☆レッスンは自己の体調に合わせてご参加下さい。
- ☆電話での受付はございません。

子供

レッスン名	時間	定員	内容	対象
Jコース	60分	20名	主に水なれコース。顔をつけたり、もぐったり出来るようにしていきます。	2歳～4歳
Aコース	60分	35名	水慣れからバタ足、背泳ぎ、クロール、平泳ぎ、バタフライと4泳法を泳げるようにするコースです。進級基準に沿って行っています。	4歳～6歳
Bコース	60分	35名	水慣れからバタ足、背泳ぎ、クロール、平泳ぎ、バタフライと4泳法を泳げるようにするコースです。進級基準に沿って行っています。	5歳～8歳
Cコース	60分	35名	水慣れからバタ足、背泳ぎ、クロール、平泳ぎ、バタフライと4泳法を泳げるようにするコースです。進級基準に沿って行っています。	小学生以上
Dコース	60分	40名	4泳法を上手に速く泳げるようにしていくコースです。2ヶ月に1回タイム測定をし、タイム基準により進級していきます。	4泳法泳げる子

- ☆ご入会の手続きは施設営業時間内(9時～21時)にお願いいたします。
- ☆行事及び緊急工事等で急遽休校になることもございます。
- ☆レッスン開始5分前準備体操を行います。体操までに着替えてプールサイドに集合してください。
- ☆月に1回の振り替えができます。前日までにご連絡ください。