

プールプログラム内容

成人

レッスン名	時間	定員	内容	強度
ビギナー	60分	30名	4泳法の中から個々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を無理なく泳ぐことが出来るコースです。	★
フォーミング	60分	30名	4泳法をより美しく・より速く・より楽に泳ぐことができるコースです。ビギナーコース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行いながら泳ぐスピードの強弱をつけ、フォーミングコースよりワンランク上の練習を行うコースです。	★★★★★
アクアビクス	45分	20名	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で、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。	★★

- ★各レッスンのスケジュールは別紙にございます。
- ★レッスン開始10分前にはプールサイドに準備運動を終えてお待ち下さい。
- ★レッスンは自己の体調に合わせてご参加ください。
- ★時間を過ぎての入場はお断りさせて頂いております。
(整理券をお持ちの場合でも時間厳守)
- ★

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。 顔を付けたり、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)にお願い致します。
- ★祝日でもレッスンはあります。
- ★都の行事及び緊急工事で急遽休校になることもございます。
- ★レッスン開始5分前に準備体操を行っております。体操までにお着替えをお済ませください。
- ★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。