

# プールプログラムタイムテーブル

2024年4月1日改定

## タイムテーブル

|       | 月                                   | 火                              | 水  | 木                                   | 金                                    |
|-------|-------------------------------------|--------------------------------|--|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 12:15 |                                     |                                |  |                                     |                                      |
|       | 12:15~12:45<br>チャレンジ背泳ぎ             |                                | 12:15~12:45<br>チャレンジクロール                 | 12:15~12:45<br>チャレンジバタフライ           | 12:15~12:45<br>チャレンジ平泳ぎ              |
| 13:00 |                                     |                                | <b>NEW</b>                               |                                     |                                      |
| 13:30 | 13:00~13:45<br>ウォーキング&<br>アクアエクササイズ | 13:00~14:00<br>ビギナー<br>(4泳法)   | 13:00~13:45<br>水中ウォーキング&<br>レジスタンストレーニング | 13:00~14:00<br>初めてスイム<br>(4泳法)      | 13:00~13:45<br>ウォーキング&<br>アクアエクササイズⅡ |
| 14:00 |                                     |                                |  |                                     |                                      |
| 14:30 |                                     |                                |  |                                     |                                      |
| 15:30 |                                     |                                |  |                                     |                                      |
| 16:30 |                                     |                                |  |                                     |                                      |
| 18:30 |                                     |                                |  |                                     |                                      |
| 19:00 |                                     |                                |  |                                     |                                      |
| 19:30 | 19:00~20:00<br>ビギナー<br>(4泳法)        | 19:00~20:00<br>フォーミング<br>(4泳法) | 19:00~20:00<br>エクストリーム<br>クロール           | 19:00~20:00<br>初めてスイム<br>(クロール・背泳ぎ) | 19:00~20:00<br>初めてスイム<br>(平泳ぎ・バタフライ) |
| 20:00 |                                     |                                |  |                                     |                                      |
| 20:30 |                                     |                                |  |                                     |                                      |
| 21:00 |                                     |                                |  |                                     |                                      |
| 21:30 |                                     |                                |  |                                     |                                      |

## 内容

| 泳法教室                      |   |
|---------------------------|---|
| <入門編> レベル:★               |   |
| チャレンジクロール                 | これからクロールを覚えたい方対象のショートクラス。<br>基礎から練習しクロールを泳ぐ「きっかけ」を作りましょ!!   |
| チャレンジ背泳ぎ                  | これから背泳ぎを覚えたい方対象のショートクラス。<br>基礎から練習し背泳ぎを泳ぐ「きっかけ」を作りましょ!!     |
| チャレンジ平泳ぎ                  | これから平泳ぎを覚えたい方対象のショートクラス。<br>基礎から練習し平泳ぎを泳ぐ「きっかけ」を作りましょ!!     |
| チャレンジバタフライ                | これからバタフライを覚えたい方対象のショートクラス。<br>基礎から練習しバタフライを泳ぐ「きっかけ」を作りましょ!! |
| <初級編> レベル:★~★★            |   |
| 初めてスイム(4泳法)               | チャレンジシリーズのロングバージョン!!<br>4種目から1種目選び、泳法取得を目指すクラス。             |
| 初めてスイム<br>(クロール・背泳ぎ)      | チャレンジシリーズのロングバージョン!!<br>クロールか背泳ぎを選び、泳法取得を目指すクラス。            |
| 初めてスイム<br>(平泳ぎ・バタフライ)     | チャレンジシリーズのロングバージョン!!<br>平泳ぎかバタフライを選び、泳法取得を目指すクラス。           |
| <初中級編> レベル:★~★★           |   |
| ビギナー(4泳法)                 | 4種目の中から1種目選び25m完泳を目指していくクラス。                                |
| <中級編> レベル:★★~             |   |
| フォーミング(4泳法)               | より楽に!より綺麗に!泳法の質を上げて25m完泳を目指すクラス。                            |
| <上級編> レベル:★★★~            |   |
| エクストリームクロール               | クロールを「極める」クラス。<br>どのクラスでもやらない高難度の技術を取得していくクラス。              |
| 有酸素・筋力トレーニング教室            |   |
| <初めまして編> 強度:★~            |   |
| ウォーキング&<br>アクアエクササイズ      | 水中を色々な動きでウォーキングし、音楽に合わせて楽しく<br>水中運動をするクラス                   |
| <慣れてきた編> レベル:★★~          |   |
| 水中ウォーキング&<br>レジスタンストレーニング | 水中で様々な形のウォーキングを行い関節の可動域を広げ、適度な筋トレ<br>や水中運動を行い筋力アップを図るクラス    |
| ウォーキング<br>&アクアエクササイズⅡ     | 音楽のリズムに合わせて基本的な動きに色々なバリエーションを<br>組み合わせて水中運動を行うクラス           |

文京総合体育館

文京区指定管理者 東京ドームグループ