

プールプログラムタイムテーブル

※7.8月はお休みになります。

2025年10月改定

★スポーツセンター★

	月	火	水	木	金
10:30					
11:00	10:30~11:30 初めてスイム(クロール・背泳ぎ) 橋本 フォーミングベーシック 永森	10:40~11:40 ビギナー 西見		10:40~11:40 シェイプスイム 西見 フォーミング 橋本	11:00~12:00 初めてスイム(クロール・背泳ぎ) 岸
11:30					初めてスイム(バタフライ・平泳ぎ) 永森
12:00	11:35~12:20 ウォーキング& アクアエクササイズⅠ 木山	11:45~12:30 ウォーキング& アクアエクササイズⅠ 鈴木	11:30~12:30 チャレンジクロール 古川	11:45~12:00 ウォーキング	
12:15				12:00~12:30 ジムスティック 藏前	
13:30					
14:30					
15:30					
16:30					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00	19:30~20:15 ウォーキング& アクアエクササイズⅡ 浜田		19:30~20:15 ウォーキング& アクアエクササイズⅡ 浜田	19:30~20:15 初めてスイム 伊藤	19:30~20:15 リラックス&ウォーキング 古川
20:45	20:20~21:20 ビギナー 西見	20:20~21:20 フォーミングベーシック 岸	20:20~21:20 初めてスイム (バタフライ・平泳ぎ) 諸留	20:20~21:20 フォームスイム 下田	20:20~21:20 シェイプスイム 伊藤
21:30					

プールレッスン プログラム内容

＜簡単プログラム＞

レッスン名	時間	内容	強度
リラックス&ウォーキング	45分	水中ストレッチやヌードルを使って筋肉をほぐしたり、水中での歩き方を紹介するクラス	★
ウォーキング&アクアエクササイズⅠ	45分	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水中運動をするクラス	★★
ウォーキング&アクアエクササイズⅡ	45分	水中ウォーキングと音楽のリズムに合わせて色々なバリエーションを組み合わせる水中運動を行うクラス ※様々な器具を使用してレッスンを実施します（ヌードル・アクアミットなど）	★★★
ジムスティック	30分	音楽のリズムに合わせて専用のスティックを使用し、様々な動きを組み合わせる水中運動を行うクラス	★★★★

＜4泳法プログラム＞

レッスン名	時間(分)	内容(練習量)	強度
チャレンジクロール	60	全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方対象のクラス。 水慣れ(顔付け・もぐり・呼吸・けのび)〜クロールを練習するクラス。	★
初めてスイム	45/60	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールを中心に泳ぎの基礎を練習するクラス	★
ビギナー	60	4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。(約600m〜800m)	★★
フォーミングベーシック	60	ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。 「より楽に」を目標に指導員が選択した種目を練習するクラス。(約800m〜1000m)	★★★
フォームスイム	60	30分フォーミング練習後、30分インターバル練習をするクラス(約1000m〜1200m)	★★★★
シェイプスイム	60	インターバル練習をしながら泳ぎのスキルアップを目指すクラス。 インターバル練習をしながら泳ぐ距離をのばし運動不足解消・脂肪燃焼を目的としたクラス。 ※50M泳げる方、4泳法を泳げる方(1200m以上)	★★★★★

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 チャレンジ背泳ぎ		12:15~12:45 チャレンジクロール	12:15~12:45 チャレンジバタフライ	12:15~12:45 チャレンジ平泳ぎ
13:00			NEW		
13:30	13:00~13:45 ウォーキング& アクアエクササイズ	13:00~14:00 ビギナー (4泳法)	13:00~13:45 水中ウォーキング& レジスタンストレーニング	13:00~14:00 初めてスイム (4泳法)	13:00~13:45 ウォーキング& 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 ビギナー (4泳法)	19:00~20:00 フォーミング (4泳法)	19:00~20:00 エクストリーム クロール	19:00~20:00 初めてスイム (クロール・背泳ぎ)	19:00~20:00 初めてスイム (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。 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。 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。 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。 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!! 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 (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!! 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 (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!! 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。 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& 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 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& 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 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 &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 組み合わせる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