

東京ドームグループ プールプログラム

令和5年9月現在  
日

月	火	水	木	金	土	日
11		ウォーキング (40) 11:00~11:50	平泳ぎ ・バタフライ (20) 11:00~11:50	バタフライ ・クロール (40) 11:00~11:50		
12		楽々トレーニング (40) 12:00~12:50	クロール ・背泳ぎ (20) 12:00~12:50	ベースアップ (40) 12:00~12:50		
13	平泳ぎ ・バタフライ (20) 13:00~13:50	背泳ぎ ・平泳ぎ (40) 13:00~13:50	水慣れクロール (20) 13:00~13:50	楽々トレーニング (40) 13:00~13:50		
14	クロール ・背泳ぎ (20) 14:00~14:50	ベースアップ (40) 14:00~14:50	水慣れ背泳ぎ (20) 14:00~14:50	ウォーキング (40) 14:00~14:50		
15						

\*受付開始は、レッスン開始 30分前に 1F受付にて行います。例：火曜 13:00~13:50 平泳ぎ・バタフライ 受付開始時間→12:30~

エクササイズ系

プログラム名	曜日	時間	コース	定員	内容
ウォーキング	水	11:00~11:50	1・2コース	40名	泳げなくても大丈夫。水の特性を生かして楽しく歩きましょう。
	金	14:00~14:50	1・2コース	40名	
楽々トレーニング	水	12:00~12:50	1・2コース	40名	無理せず自分に合った負荷を選んでトレーニングします。
	金	13:00~13:50	1・2コース	40名	

スイミング系

クロール・背泳ぎ	火	14:00~14:50	1コース	20名	クロール・背泳ぎの基礎を習得するクラスです。
	木	12:00~12:50	1コース	20名	
背泳ぎ・平泳ぎ	水	13:00~13:50	1・2コース	40名	背泳ぎ・平泳ぎの基礎を習得するクラスです。
バタフライ・クロール	金	11:00~11:50	1・2コース	40名	バタフライ・クロールの基礎を習得するクラスです。
平泳ぎ・バタフライ	火	13:00~13:50	1コース	20名	平泳ぎ・バタフライの基礎を習得するクラスです。 クロールで25m泳げる方が対象です。
	木	11:00~11:50	1コース	20名	
ベースアップ	水	14:00~14:50	1・2コース	40名	4種目を25m以上泳げる方が対象のクラスです。50分で4種目をミックスして泳ぎます。泳ぐスピードに強弱をつけたり、インターバルトレーニング等を行うほか、技術面の強化も行います。
	金	12:00~12:50	1・2コース	40名	
水慣れクロール	木	13:00~13:50	1コース	20名	水が怖い方、泳げるようになりたい方が対象のクラスです。
水慣れ背泳ぎ	木	14:00~14:50	1コース	20名	水に慣れる事から始めましょう。泳げなくても大丈夫。

練馬区立中村南スポーツ交流センター