東京ドームグループ　プールプログラム

令和８年 11 月現在

	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。 水に慣れる事から始めましょう。泳げなくても大丈夫。
水慣れ背泳ぎ	木	14:00～14:50	１コース	20 名	

練馬区立中村南スポーツ交流センター

★２コース使用できる場合に限り、定員は 40 名に増員いたします。