

プール プログラム

スクール一覧

ス ク ー ル ・ 教 室	【Qコース】親子ベビー 12:00~13:00	3ヶ月~2歳	60分	親と子のコミュニケーションを図りながら楽しく水に慣れるクラスです。 同時に知能の発達にも好影響を与えます。	※親子ベビー、Jではアームヘルパー をご準備ください ※J~Cコースは指定キャップ 【キャップ代 550円】 クール制 【3ヶ月会費:19,800円】 (3ヶ月:12回) 第1クール:4月~6月 第2クール:7月~9月 第3クール:10月~12月 第4クール:1月~3月 ※振替・休会制度なし
	【Jコース】 月~木:15:00~ 土:14:00~	2歳~4歳	60分	水遊びや水に慣れる習慣をつけるコースです。水泳が楽しい遊びである事を 身体で覚えます。楽しみながらバランスやリズムを養う練習をします。	
	【Aコース】 15:00~16:00	4歳~6歳	60分		
	【Bコース】 16:00~17:00	5歳~9歳	60分	初心者から泳げる者まで泳力にあったカリキュラムによって進度に応じた正しい指導が 受けられます。初級では背泳ぎ・クロール・平泳ぎ・バタフライを習得し、中級では個人メ ドレーを習得し記録の向上を目指します。	
	【Cコース】 17:00~18:00	小学生以上	60分		
	【Fコース】 月・火・木:16:00~17:00 水:17:00~18:00	中級5級以上	60分	個人メドレーを習得し、記録の向上を目指します。 【Fコース:月・火・木】は小学6年生までが対象となります。 【Fコース:水】は年齢制限はありません。 クール内3ヶ月目にタイム測定を実施します。	
	【Dコース】 18:00~19:00				
	【Sコース】 S①10:30~11:30 S②11:30~12:30	4歳~中学生	60分	初級では背泳ぎ・クロール・平泳ぎ・バタフライを習得し、中級では個人メドレーを習得し 記録の向上を目指します。 S②の中級5級以上はクール内3ヶ月目にタイム測定を実施します。	
	【Eコース】	選手	150分	水泳を通して身体活動の向上と、全国大会を目指します。 [規約がございますので、担当コーチにご相談ください。]	
成人水泳教室 13:00~14:00	中学生以上	60分	初心者から上級者まで泳力別に指導します。 レベルアップと健康維持のため水泳を楽しみましょう！		

プログラム一覧

レ ッ ス ン	成人ビギナー 10:30~11:30	一般	60分	4泳法の中から個々の希望する泳法を1種目、基礎から集中してレッスンします。25M を無理なく泳ぐことができるコースです。	プール利用券+プラス受講料200円 ※レッスンを受講された方は、 その前後でご遊泳いただけます。 (フリーパス会員 無料)
	成人フォーミング 11:30~12:30	一般	60分	各泳法を「より美しく」「より楽に」を目標にレッスンします。ビギナーよりワンランク上達し たい方のコースです。【4種目25m以上泳げる方】	
	ウォーキング 12:30~13:00	一般	30分	リハビリからシェイプまで、無理なく水中での歩行や動きを行い運動します。	