

# プールスケジュール

# 2019.4~

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
	5コース	4コース	5コース	4コース	5コース	4コース	5コース	4コース	5コース	4コース		
10:00	10:10~10:50 親子カルガモクラブ		10:00~10:50 あい保育園レッスン		10:15~10:35 水中健康ウォーク 熊崎	10:15~10:35 フインスイム(初級) 松本	10:00~10:50 あい保育園レッスン		10:10~10:50 アヒルクラス		10:00	
11:00		11:00~11:30 クロール背泳ぎ(中上) 小野		11:00~11:30 平泳ぎバタフライ(中上) 笹川	10:45~11:15 アクアピクス 美馬				11:00~11:20 水中健康ウォーク 西野		11:00	
	11:10~11:30 ウォーク&ジョグ 宮前		11:10~11:30 水中健康ウォーク 宮前					11:10~11:40 クロール背泳ぎ(中上) 西野				
12:00	11:40~12:10 クロール背泳ぎ(初中) 小野	11:40~12:10 スイムトライ600 日下	11:40~12:10 マッスルシェイプ30 山口						11:20~11:40 ウォーク&ジョグ 宮前	11:30~12:00 スイムトライ500 小野	11:30~12:00 平泳ぎバタフライ(中上) 日下	
	12:20~12:50 アクアピクス 斉藤		12:20~12:50 はじめてスイム 宮前	12:20~12:50 フインスイム(中上) 笹川	12:15~13:15 桜美林幼稚園レッスン				11:50~12:20 マッスルシェイプ30 西野		12:10~12:40 アクアピクス 深田	
13:00								12:30~13:00 はじめて平バタ(初級) 西野	12:30~13:00 マスターズ30 宮前			13:00
<p>◇ 子どもスクールレッスンのためフリーコースを制限させていただきます ◇</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ワニ(土) 14:10 ~ 15:10 (1コースのみご利用可能)</li> <li>○ グッピー 15:15 ~ 16:15 (1コースのみご利用可能)</li> <li>○ ラッコ 16:20 ~ 17:20 (全コースご利用できません)</li> <li>○ フロッグ 17:30 ~ 18:30 (全コースご利用できません)</li> <li>○ 選手 18:30 ~ 20:30 (18:30より3~5コース、19:00より4・5コース、ご利用可能)</li> </ul>												
20:00												20:00
21:00			20:40~21:10 クロール背泳ぎ(初中) 松本		20:40~21:10 スイム&シェイプ 笹川			20:40~21:10 平泳ぎバタフライ(初中) 日下		20:40~21:10 スイムトライ500 松本		21:00
	21:00~21:30 はじめてスイム(初級) 松本											
22:00	21:40~22:10 スピードスイム 西野		21:20~22:00 メドレースイム 日下		21:20~22:20 マスターズ60 西野				21:20~22:00 ロングスイム 松本	21:20~21:50 マッスルシェイプ30 笹川		22:00
										22:00~22:30 マスターズ30 松本		22:00

レッスン内容は  
次ページをご覧ください

レベル（練習距離目安）	レッスン名	時間	内容
○初級（約300M～400M）	☆はじめてスイム（初級）	30分	初めてプールに入られる方のクラスです。プールの基本からはじめます。
	☆フィンスイム（初級）	20分	フィンを使って水を感じながら楽しく泳ぐクラスです。
	☆はじめて平バタ（初級）	30分	平泳ぎ・バタフライの基本動作を練習するクラスです。
○初中級（約300M～500M）	☆クロール・背泳ぎ（初中）	30分	クロール・背泳ぎの手のかき方やキック、タイミング、リズムを基礎から練習するクラスです。
	☆平泳ぎバタフライ（初中）	30分	平泳ぎ・バタフライの手のかき方やキック、タイミング、リズムを基礎から練習するクラスです。
	スイムトライ500	30分	いろんな泳ぎにチャレンジして合計500メートルを目標に泳ぐクラスです。
○中上級（約400～700M）	クロール・背泳ぎ（中上）	30分	クロール・背泳ぎをきれいに泳げるように練習するクラスです。
	平泳ぎ・バタフライ（中上）	30分	平泳ぎ・バタフライをきれいに泳げるように練習するクラスです。
	スイムトライ600	30分	泳ぎに慣れてきて更に距離を泳ぎたい方にオススメのクラスです。
	フィンスイム（中上）	30分	フィンを使って様々な泳法にチャレンジするクラスです。
○上級（約700～）	スピードスイム	30分	スピード練習を中心に練習するクラスです。
	メドレースイム	40分	100M個人メドレー完泳を目標に練習するクラスです。
	ロングスイム	40分	長い距離を中心に持久力向上を目指すクラスです。
	マスターズ30	30分	タイムアップや泳力向上を目的とする方におすすめのクラスです。
	マスターズ60	60分	タイムアップを目的の方、大会出場目的の方におすすめのクラスです。
○健康増進	☆水中健康ウォーク	20分	ウォーキングやストレッチで身体をほぐすクラスです。
	☆ウォーク&ジョグ	20分	ウォーキングやジョギングで身体を暖め、無理なく運動不足を解消していくクラスです。
○シェイプアップ	☆マッスルシェイプ（*）	♪ 30分	ミットやさまざまな道具を使用します。水の抵抗を利用してトレーニングをするクラスです。（定員36名）
	☆アクアピクス（*）	♪ 30分	音楽に合わせて楽しく動くダンス&シェイプアップクラスです。（定員45名）
	☆シェイプ&スイム	30分	シェイプとスイムを交互に行うサーキットトレーニングです。
○個人レッスン	☆ワンポイントアドバイス（*）	30分	水泳の事をなんでもご相談ください。お一人様、5分の個人レッスンです。

☆マークの付いているレッスンは初心者の方からご参加頂けます。

### <プールマナー8ヶ条>

- ① プールに入水される場合は必ずシャワーを浴びスイムキャップを着用して下さい。
- ② お化粧・整髪料は落としてください。
- ③ ご休息やお話をされる時は、プールから上がってください。
- ④ 3・4コースではお止まりにならず、とないへ移ってください。
- ⑤ ネックレス・指輪・ピアスなどは危険ですので外してください。
- ⑥ 身体を拭いてから階段を上ってください。
- ⑦ 自由遊泳での飛び込みは危険ですのでなさないでください。
- ⑧ 自由遊泳でのターンのみの練習は他のお客様の妨げになりますのでレッスンにてお願いします。

### <ご利用方法とご注意>

- ① 火～土曜日は「子どもスクールレッスン」のためフリーコースを制限させていただきます。（ジャグジー・ミストサウナ・採暖室はご利用いただけます。）
- ② 祝祭日のレッスンは館内掲示にてお確かめください。
- ③（\*）のレッスンは定員制となりますのでプールサイドにて名簿にお名前をご記入の上、ご参加ください。（代筆はご遠慮頂きます）