

平成30年度（1～3月）

秋葉山公園県民水泳場

プール プログラム スケジュール

	火	水	木	金	土	日
10:00						
10:30	水中ウォーキング		大人スイミング 水中運動	水中ウォーキング		
11:00	大人スイミング レディース（中級・上級）		10:30～11:30	大人スイミング レディース（上級）	キッズスイミング B1	
11:30	11:00～12:00			11:00～12:00	11:00～12:00	
12:00					障がい児親子スイミング 12:00～13:00	
12:30						
13:00	初心者スイム		水中ウォーキング			
13:30						
14:00	1・3・5週目 クロール/背泳ぎ 2・4週目 平泳ぎ 13:30～14:15		大人スイミング レディース（中級）	1・3・5週目 クロール/背泳ぎ 2・4週目 バタフライ 13:30～14:15	キッズスイミング A	
14:30			13:30～14:30		13:30～14:30	
15:00					キッズスイミング B2	
15:30					14:30～15:30	
16:00	キッズスイミング A	キッズスイミング B1	キッズスイミング A	キッズスイミング A	キッズスイミング C1	
16:30	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30	
17:00	キッズスイミング B1	キッズスイミング B2	キッズスイミング B	キッズスイミング B1	キッズスイミング C2	
17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	
18:00	キッズスイミング B2	キッズスイミング C	キッズスイミング C	キッズスイミング B2	キッズスイミング B3	
18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	
19:00	育成スイミング 18:30～20:00	大人スイミング はじめてスイム/中級		大人スイミング マスタースイム		
19:30		19:00～20:00		19:00～20:00		
20:00						
20:30						
21:00						

キッズスイミング
育成スイミング
大人スイミング
障がい児親子スイミング
都度利用教室

- 1クール8回、1回のレッスン時間は60分、対象「3歳～未就学児・小中学生」
- 1クール8回、1回のレッスン時間は90分、対象「3級以上のコーチ認定者」
- 1クール8回、1回のレッスン時間は60分、対象「16歳以上」
- 1クール8回、1回のレッスン時間は60分
対象「小学生で障がい者手帳をお持ちのお子様と同伴保護者」
45分有料（1レッスン 500円） ※別途利用料金が必要

サービスプログラム

20分無料（当日受付で参加可能なプログラム） ※別途利用料金が必要

※各クラスの詳細内容 および 水泳教室の料金は、裏面をご覧ください。

プログラム内容

はじめてスイム

- 対象…16歳以上
- 内容…泳法指導の教室です。
まずは水に浮くことから始め
クロール習得を目指します。
- 定員…20人

レディース(中級)

- 対象…女性16歳以上
- 内容…泳法指導の教室です。
クロール習得から背泳ぎまでを
丁寧に指導いたします。
- 定員…20人

レディース(上級)

- 対象…女性16歳以上
- 内容…泳法指導の教室です。
クロールからバタフライまでを
丁寧に指導いたします。
- 定員…20人

マスタースイム

- 対象…16歳以上
- 内容…泳法指導の教室です。
4種目を泳げる方を対象に、
技術向上を目指します。
- 定員…20人

水中運動

- 対象…16歳以上
- 内容…水中ウォーキングや簡単な動きを
中心に水中での有酸素運動を
ゆっくり行います。
- 定員…30人



キッズスイミング A

- 対象…3歳から未就学児
- 内容…水慣れから4種目習得を目標に
進級テスト合格を目指し練習を
行います。
- 定員…各クラス20人

キッズスイミング B

- 対象…3歳から小中学生
- 内容…水慣れから4種目習得を目標に
進級テスト合格を目指し練習を
行います。
- 定員…各クラス30人

キッズスイミング C

- 対象…小学生以上
- 内容…水慣れから4種目習得を目標に
進級テスト合格を目指し練習を
行います。
- 定員…各クラス30人

育成スイミング

- 対象…3級以上のコーチ認定者
(詳細はお問合せ下さい。)
- 内容…4種目習得やタイムアップを中心に・
大会出場を目標に練習します。
- 料金…8,500円(別途 登録料等必要)
- 定員…10人

障がい児親子スイミング

- 対象…小学生のみ ※保護者同伴必須
- 内容…水で遊ぶ、水中での運動を楽しむ
水に慣れたら水泳に挑戦します。
- 料金…4,500円(別途 登録料等必要)
- 定員…10組

都度利用教室

- 対象…16歳以上
- 内容…泳法指導をキックやプル動作に
分けてわかりやすく指導します。
- 料金…500円(別途 利用料必要)
- 定員…20人

水中ウォーキング

- 対象…16歳以上
- 内容…いろんな歩き方を行い
楽しいひと時を過ごしましょう!

初心者スイム

- 対象…16歳以上
- 内容…浮き方・立ち方等
水泳の基本を練習します。
- 定員…10人

大人

キッズ

- 料金…8,500円
(別途 登録料等必要)

※ワンポイントレッスンは曜日固定ではなくなりました。

曜日・時間はランダムに実施します。詳しくは館内POPをご覧ください。

※水中ウォーキング・初心者スイムは毎週開催いたします。