

2020年度（9月～12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			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） 11:00～12:00		大人スイミング 水中運動 10:30～11:30	大人スイミング レディース（中級・上級） 11:00～12:00	キッズスイミング B1 11:00～12:00	
11:30					障がい児親子スイミング 12:00～13:00	
12:00						
12:30						
13:00	初心者スイム		水中ウォーキング			
13:30	都度利用教室 13:30～14:15 ※種目はカレンダー参照		大人スイミング レディース（中級） 13:30～14:30	都度利用教室 13:30～14:15 ※種目はカレンダー参照	キッズスイミング A 13:30～14:30	
14:00						
14:30						
15:00		キッズ運動教室 ①3歳～年中 14:30～ 15:30			キッズスイミング B2 14:30～15:30	
15:30						
16:00	キッズスイミング A 15:30～16:30	キッズスイミング B1 15:30～ 16:30	キッズ運動教室 ②年長 15:30～ 16:30	キッズスイミング A 15:30～16:30	キッズスイミング C1 15:30～16:30	
16:30						
17:00	キッズスイミング B1 16:30～17:30	キッズスイミング B2 16:30～17:30	キッズスイミング A 16:30～17:30	キッズスイミング B1 16:30～17:30	キッズスイミング C2 16:30～17:30	
17:30						
18:00	キッズスイミング B2 17:30～18:30	キッズスイミング C 17:30～18:30	キッズスイミング B 17:30～18:30	キッズスイミング B2 17:30～18:30	キッズスイミング B3 17:30～18:30	
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 19:00～20:00	大人スイミング はじめてスイム 19:00～20:00	大人スイミング マスタースイム 19:00～20:00		
19:30						
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
キッズ運動教室
都度利用教室
サービスクラス

- 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」
  - 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」
  - 45分有料（1レッスン 500円） ※別途利用料金が必要
  - 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…15歳以上（中学生を除く）
- 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15歳以上（中学生を除く）
- 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15歳以上（中学生を除く）
- 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…15歳以上（中学生を除く）
- 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…15歳以上（中学生を除く）
- 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

## 都度利用教室

- 対象…15歳以上（中学生を除く）
- 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…15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・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

## 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

## キッズ運動教室

- 対象…3歳～未就学
- 内容…楽しく遊びながら様々なスポーツ  
関わる身体づくりを促します。
- 料金…5,500円（別途 登録料等必要）
- 定員…10組

## 水中ウォーキング

- 対象…15歳以上（中学生を除く）
- 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…15歳以上（中学生を除く）
- 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…8,700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。