

スクール スケジュール【スイミング】

	火	水	木	金	土
9:30					育成スイミング 9:30~11:00
10:00					
10:30	水中ウォーキング		大人スイミング 水中運動 10:30~11:30	水中ウォーキング	
11:00	大人スイミング 中級/上級 11:00~12:00	大人スイミング はじめてスイム 11:00~12:00		大人スイミング 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					キッズスイミング A 13:30~14:30
14:00			大人スイミング 中級 13:30~14:30		
14:30					キッズスイミング B2 14:30~15:30
15:00					
15:30	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	キッズスイミング A 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
16:00	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 B 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
16:30	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 C 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
17:00					
17:30	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/中級 19:00~20:00	大人スイミング マスタースイム 19:00~20:00	
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					

	対 象	レッスン時間	1クール	受講料
大人スイミング	15歳以上 中学生除く	60分	8回 4期制	12,000円
育成スイミング	3歳~高校生 当スクール受講生5級以上または平泳 ぎが泳げる方	90分	8回 4期制	14,000円
			16回 4期制	20,000円
キッズスイミング	3歳~小・中学生 ・Aクラス:3歳~未就学児 ・Bクラス:3歳~小・中学生 ・Cクラス:小・中学生	60分	8回 3期制	12,000円
障がい児親子スイミング	障がい者手帳をお持ちの小・中学生	60分	8回 3期制	7,000円
無料教室 ※	15歳以上 中学生除く	20分	毎週開催 (お盆期間中除く)	プール利用料金が 必要です

※ 当日、受付可能なプログラムです

秋葉山公園県民水泳場 スクール受付(休館日を除く 10:00~20:00)
TEL:073-400-2913 / FAX:073-445-7730

スクール スケジュール【ヨガ・キッズ運動】

	火	水	木	金	土
10:00					
10:30		ヨガ教室 A 10:00~11:00			
11:00					
11:30		ヨガ教室 B 11:15~12:15			
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00		キッズ運動教室 ① 14:30~15:30			
15:30					
16:00		キッズ運動教室 ② 15:30~16:30			
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00				ヨガ教室 18:30~19:30	
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					

	対 象	レッスン時間	1クール	受 講 料
ヨガ教室	15歳以上 中学生除く	60分	10回 4期制	11,000円
キッズ運動教室	3歳~年長		8回 3期制	8,000円

秋葉山公園県民水泳場 スクール受付（休館日を除く 10:00~20:00）
TEL : 073-400-2913 / FAX : 073-445-7730

各スクール レッスンについて

はじめてスイム（大人スイミング）

水慣れから始め、クロール、背泳ぎの基礎を練習します。
25m完泳を目指し、個々に合った指導を行います。
※初心者の方向けのクラスです。

上 級（大人スイミング）

4泳法、個人メドレーの練習をします。
個々に合った指導を行います。
ターンの指導や飛込み練習(50mプールでスタート台を使用)も行います。
※目安：1000m前後泳ぎます。

水中運動（大人スイミング）

腰痛や膝関節痛の方から日々の運動不足を解消水中で簡単な動作からはじめる手足の運動を行い、健康な身体や体づくりを目指します。
※泳法指導のクラスではありません

キッズスイミング

泳力に合わせて各クラスでグループ分けを行い、水に慣れることから始め、泳ぐために必要な泳力や4泳法を身に付けていきます。15級(水慣れ)～スーパースイマー(個人メドレー200m)までの階級があり每期1回進級テストを実施しています。実力を知り、コーチのアドバイスを通してお子さまのやる気に繋げていきます。

ヨガ教室

本格的なインド式ヨガです。マットの上でポーズをとる事により心と体を整えていきます。様々なポーズをする事がよりよい姿勢や体の柔軟性へと繋がっていきます。
講師はインド中央政府AYUSH省1級ヨガマスター取得のギリ・ガネーシュさん。
週に一度のリラックスタイムを作りましょう。

中 級（大人スイミング）

4泳法の練習をします。
個々に合った指導を行います。
※目安：500m～800m前後泳ぎます。

マスタースイム（大人スイミング）

タイムアップ、大会出場を目標に、個々の目的に合った指導を行います。
※目安：1000m～1500m前後泳ぎます。

育成スイミング（キッズスイミング）

入水前に陸上トレーニングを行い、記録会を月1回実施します。競泳大会出場を目標に4泳法のタイムアップや美しいフォームの体得を目指します。
ターンの指導や飛込み練習(50mプールでスタート台を使用)も行います。

障がい児親子スイミング

水中で体を動かす楽しさに触れ、保護者とコーチのサポートで、お子さまの「できた」と「笑顔」を増やしていきましょう。
個々に合ったサポートを行います。

キッズ運動教室

跳び箱・マット運動・鉄棒・なわとび、音楽に合わせてリズム体操やダンスを取り入れ、楽しみながら体力向上やバランス感覚を身に付けていきます。
コーチやスクールの仲間とふれあうことでお子さまのコミュニケーション向上にも繋がっていきます。

無 料 教 室

初心者スイム

顔をつける、潜る、水に浮くことから、クロールに繋がる水泳の基本を練習します。初めて水泳にチャレンジする方に向けてわかりやすく指導をします。

水中ウォーキング

水の力を利用し、水中での歩き方や体の動かし方を習得します。水の浮力を利用することで、身体にかかる負担を調整した運動ができます。

★ 4泳法：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライのこと

秋葉山公園県民水泳場 スクール受付（休館日を除く 10:00～20:00）

TEL：073-400-2913 / FAX：073-445-7730