

子ども 水泳教室

教室名	曜日	時間	内容
キッズ水泳	月	15:30~16:30	幼児のお子様を対象とした教室です。水の中で楽しく遊ぶことから、無理なく泳ぎを覚えていきます。
	火	15:30~16:30	
	水	15:30~16:30	
	木	15:30~16:30	
	金	15:30~16:30	
	日	15:30~16:30	
ジュニア水泳A	月	16:30~17:30	小学生のお子様を対象とした教室です。クラス別練習により、段階的な泳力向上を目指します。水泳初心者のお子様も安心してご参加頂けます。
		17:30~18:30	
	火	16:30~17:30	
		17:30~18:30	
	水	16:30~17:30	
		16:30~17:30	
	木	17:30~18:30	
		17:30~18:30	
	金	16:30~17:30	
	日	16:30~17:30	
17:30~18:30			
ジュニア水泳B	月	17:30~18:30	小学生~中学生のお子様を対象とした教室です。4泳法習得を目標に練習を行います。クロール、背泳ぎ25Mを正しいフォームで泳ぐことができるお子様からご参加頂けます。
	火	16:30~17:30	
		17:30~18:30	
	水	17:30~18:30	
	木	17:30~18:30	
	金	17:30~18:30	
日	16:30~17:30		
	17:30~18:30		
選手育成コース	月	18:30~19:30	小学生~高校生までのお子様を対象とした水泳教室です。更なる泳力向上を目指し、大会に出場することを目標に練習を行います。(目安:100m個人メドレー/1分35秒)
	火	17:30~19:00	
	水	18:30~19:30	
	木	18:30~19:30	
	金	18:30~19:30	

成人 水泳教室

教室名	曜日	時間	内容
成人初級水泳	日	10:30~11:30	水慣れからクロール、背泳ぎ25m完泳を目標に練習を行う教室です。初心者の方も安心してご参加頂けます。
		11:30~12:30	
	月	10:30~11:30	
		11:30~12:30	
		14:00~15:00	
	火	10:30~11:30	
		11:30~12:30	
		13:00~14:00	
	水	14:00~15:00	
		10:30~11:30	
		10:30~11:30	
	木	11:30~12:30	
		13:00~14:00	
		14:00~15:00	
	金	10:30~11:30	
11:30~12:30			
14:00~15:00			
成人上級水泳	火	13:00~14:00	マスターズ水泳大会の出場を目標に練習を行います。
	木	19:00~20:00	
	金	13:00~14:00	
レディース水泳	日	11:30~12:30	女性専用の教室です。
	水	14:00~15:00	
健康水泳	水	14:00~15:00	シニア世代の方が体力アップを目的とした教室です。
成人初中級水泳	月	19:00~20:00	水慣れから4泳法習得を目指す教室です。
	木	19:00~20:00	
	土	11:30~12:30	
成人中級水泳	日	10:30~11:30	4泳法習得を目指す教室です。大勢で楽しく泳ぎを習得していきます。
		11:30~12:30	
	月	10:30~11:30	
		11:30~12:30	
		14:00~15:00	
	火	19:00~20:00	
		10:30~11:30	
		14:00~15:00	
	水	13:00~14:00	
		19:00~20:00	
	木	10:30~11:30	
		14:00~15:00	
金	10:30~11:30		
	11:30~12:30		
	14:00~15:00		
アクアウォーキング	月	13:00~14:00	プールの中で、有酸素運動や筋力トレーニングを行う教室です。浮力を活かす事で、普段陸上ではできない動きにチャレンジする事ができます。高齢者に大人気です。
	火	13:00~14:00	
	火	14:00~15:00	
	水	11:30~12:30	
ウォーキング&スイム	木	11:30~12:30	水泳とウォーキングを両方やりたい方! 少しずつ泳げるようになりたい方の教室です。
	火	11:30~12:30	
成人水泳	金	13:00~14:00	水慣れから4泳法習得を目指す教室です。
	月	13:00~14:00	
	水	13:00~14:00	
	木	13:00~14:00	

教室スケジュール

レーン	月				火				水				木				金				土				日			
	1	2	3	4	一般利用なし				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
9:00					休館日																							
10:00																												
11:00																												
12:00																												
13:00																												
14:00																												
15:00																												
16:00																												
17:00																												
18:00																												
19:00					休館日																							