

	プログラム名	日時	レッスン時間	内容
初級	水中歩行	月/11:30~12:00 金/13:00~13:30	30分	水の抵抗を利用し、ご自身に合わせたトレーニングを行っていきます。
初級	はじめてスイミング	木/13:00~13:45	45分	水慣れからバタ足の習得、クロール息継ぎ練習を行います。
初級	大人スイミング（初級）	水/14:30~15:30	60分	クロール・背泳ぎの習得を行います。
中級	大人スイミング（中級）	木/14:30~15:30	60分	背泳ぎ・平泳ぎの習得を行います。
上級	大人スイミング（上級）	月/13:00~14:00	60分	平泳ぎ・バタフライの習得を行います。
上級	大人スイミング（週替わり）	金/11:00~12:00	60分	毎週泳法を変えながら泳力向上を目指すクラスです。1週目：クロール・背泳ぎ 2週目：背泳ぎ・平泳ぎ 3週目：平泳ぎ・バタフライ 4週目：バタフライ・クロール 5週目：お楽しみ
中級	大人スイミング（週替わり）	土/15:00~16:00	60分	毎週泳法を変えながら泳力向上を目指すクラスです。1週目：クロール 2週目：背泳ぎ 3週目：平泳ぎ 4週目：バタフライ ※1月は8日（土）が1週目となります。
初～中級	アクアビクス	月/19:30~20:15 水/13:15~14:00	45分	基本の動きを中心とし、水の抵抗を使い楽しく動けるクラスです。
初級	アクアビクス	月/14:45~15:15 金/14:00~14:30	30分	楽しい音楽を使用し、陸上とは違う動きで水中で楽しく動けるクラスです。
A	子どもスイミング Aクラス	月・木・金/ 15:45~16:45 土/①10:00~11:00 ②13:45~14:45	60分	水慣れから4泳法取得、個人メドレー、タイムトライアルまで体力づくりから競技力向上まで、個別性を重視し、新旧基準に応じたレベル別レッスンを実施します。
B	子どもスイミング Bクラス	月・木・金/ 17:00~18:00 土/11:15~12:15	60分	各クラスの指導泳法の目安 Aクラス：水慣れ～バタ足、Bクラス：クロール、Cクラス：背泳ぎ～タイムトライアル
C	子どもスイミング Cクラス	月・木・金/ 18:15~19:15 土/12:30~13:30	60分	各クラスの指導泳法についての詳細は別紙をご確認ください。

※ レッスン開始“10分以降”の途中参加はご遠慮ください。

☆ プールプログラム

参加費 30分…310円、45分…470円、60分…620円（プログラム付きプール定期会員は参加無料、1回券・回数券でご利用の方は別途プログラム参加費が必要）
各クラス（定員10名） レッスン開始15分前よりプール・フィットネス受付にて、整理券を配布いたします。

☆ 子どもスイミング（満3歳～中学3年生まで）

会費 4,700円/月、定員 Aクラス：20名 Bクラス・Cクラス：30名

※子どもスイミングは事前の申し込みが必要になります。 ※中学生は泳力を問わずCクラスのみ参加となります。

◎毎月第2火曜日は、プール点検のため休館日となります。

新型コロナ感染予防の為、一部プログラムの変更及び、時間の変更・参加人数の制限を行っております。

ご理解とご了承の程お願いいたします。