

成人プール教室 体験会 日程

曜日	プログラム	時間	定員	内容	日程
火	アクアダンス	10:00～10:45	30	水の抵抗、浮力を利用して動き、踊る有酸素クラスです。エネルギーを消費し、たくさん運動したい方にお勧めです。	6/20・27
	はじめて水泳	11:00～12:00	15	浮き方、立ち方、進み方といった初歩的な水泳指導です。水に慣れる事からクロールの習得を目的とします。	6/20・27
	クロール初級	12:15～13:15	15	クロール25mをより楽に泳げるようになることを目指します。	6/20・27
	4泳法	13:30～14:30	15	4種目の反復練習を行い、個人メドレーの完泳を目指して練習します。	6/20・27
水	健康アクアエクササイズ	10:00～10:45	30	水中でのストレッチ、ウォーキング、トレーニングを行います。健康寿命を延ばしたい、運動不足を解消したい方にお勧めです。	6/28
	クロール中級	11:00～12:00	15	クロールを50mを楽に・キレイに泳げるようになることを目指します。	6/21・28
	バタフライ初級	12:15～13:15	15	バタフライをキック動作と、腕の動作を分けて、ゆったり泳ぐバタフライを目指します。	6/21・28
	平泳ぎ初級	13:30～14:30	15	平泳ぎのキックである『カエル足』と、キックと呼吸のタイミングの習得を目指します。	6/21・28
木	介護予防水中運動	10:00～10:45	20	水中で足腰にかかる負担を軽くし、水の抵抗を利用して水中ウォーキングとトレーニングを行います。	6/22・29
	はじめて水泳	11:00～12:00	15	浮き方、立ち方、進み方といった初歩的な水泳指導です。水に慣れる事からクロールの習得を目的とします。	6/22・29
	背泳ぎ初級	12:15～13:15	15	背泳ぎの基本姿勢とキックの動作を中心に練習します。	6/22・29
	水中ウォーキング45	13:30～14:15	30	水の抵抗を利用して持久力や筋力アップ、シェイプアップを目的に、1km以上を目指して色々な歩き方を行うクラスです。	6/22・29
金	水中ウォーキング30	10:00～10:30	30	水の抵抗を利用して体力の維持、運動不足の解消を目的に、色々な歩き方で700～800m歩くクラスです。	6/23・30
	クロール初級	10:45～11:45	15	クロール25mをより楽に泳げるようになることを目指します。	6/23・30
	バタフライ初級	12:00～13:00	15	バタフライをキック動作と、腕の動作を分けて、ゆったり泳ぐバタフライを目指します。	6/23・30
	平泳ぎ初級	13:30～14:30	15	平泳ぎのキックである『カエル足』と、キックと呼吸のタイミングの習得を目指します。	6/23・30
土	アクアダンス	10:00～10:45	30	水の抵抗、浮力を利用して動き、踊る有酸素クラスです。エネルギーを消費し、たくさん運動したい方にお勧めです。	6/17・24
	背泳ぎ初級	11:00～12:00	15	背泳ぎの基本姿勢とキックの動作を中心に練習します。	6/17・24
	クロール中級	12:15～13:15	15	クロールを50mを楽に・キレイに泳げるようになることを目指します。	6/17・24

子どもスイミング 体験会 日程

火	幼児クラス	15:30～16:30	15	子どもの本能や興味からの動きを引きだしながらプールに親しみます。泳力:プールと親しむ～面かぶりキック	6/20・27
	年長・学童クラス	16:40～17:40	15	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。泳力:プールと親しむ～平泳ぎ	6/20・27
	学童クラス	17:50～18:50	15		6/20・27
水	幼児クラス	15:30～16:30	15	子どもの本能や興味からの動きを引きだしながらプールに親しみます。泳力:プールと親しむ～面かぶりキック	6/21・28
	年長・学童クラス	16:40～17:40	15	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。泳力:プールと親しむ～平泳ぎ	6/21・28
	学童クラス	17:50～18:50	15		6/21・28
木	幼児クラス	15:30～16:30	15	子どもの本能や興味からの動きを引きだしながらプールに親しみます。泳力:プールと親しむ～面かぶりキック	6/22・29
	年長・学童クラス	16:40～17:40	15	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。泳力:プールと親しむ～平泳ぎ	6/22・29
	学童クラス	17:50～18:50	15		6/22・29
金	幼児クラス	15:30～16:30	15	子どもの本能や興味からの動きを引きだしながらプールに親しみます。泳力:プールと親しむ～面かぶりキック	6/23・30
	年長・学童クラス	16:40～17:40	15	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。泳力:プールと親しむ～平泳ぎ	6/23・30
	学童クラス	17:50～18:50	15		6/23・30
土	幼児クラス	15:30～16:30	15	子どもの本能や興味からの動きを引きだしながらプールに親しみます。泳力:プールと親しむ～面かぶりキック	6/17・24
	年長・学童クラス	16:40～17:40	15	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。泳力:プールと親しむ～平泳ぎ	6/17・24