

4月プールコース案内 (4/16~4/30)

毎時55~00分まで 5分間の休憩時間(教室除く) ※ 19:55の休憩なし

| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
|-------|---|-----|----------------|-----|----------------|----|------|------|----|----|----|----|----|-----|------|
| 4月16日 | 木 | A | 1 | フリー | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | ワンポイント レッスン | | フリー | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 往復 | | フリー | | 往復 | 1.0m | | | | | | 往復 | 1.0m |
| | B | 4 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | |
| | 5 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | | |
| | 6 | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.2m | | | | | | | 歩行 | 1.2m |
| 4月17日 | 金 | A | 1 | フリー | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | ベビースイム フリー | | ワンポイント レッスン | | フリー | | | | | | | | |
| | | 3 | 往復 | | フリー | | 往復 | 1.0m | | | | | | フリー | 1.0m |
| | B | 4 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | |
| | 5 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | | |
| | 6 | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.2m | | | | | | | 歩行 | 1.2m |
| 4月18日 | 土 | A | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | スイミングスクール | | フリー | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 往復 | | フリー | | 初心者 | 0.8m | | | | | | 往復 | 1.0m |
| | B | 4 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | |
| | 5 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | | |
| | 6 | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.2m | | | | | | | 歩行 | 1.2m |
| 4月19日 | 日 | A | 1 | フリー | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | フリー | | | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 往復 | | | | 初心者 | 0.8m | | | | | | 往復 | 1.0m |
| | B | 4 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | |
| | 5 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | | |
| | 6 | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.2m | | | | | | | 歩行 | 1.2m |
| 4月20日 | 月 | A | 1 | フリー | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | ワンポイント レッスン | | フリー | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 往復 | | フリー | | 往復 | 1.0m | | | | | | フリー | 1.0m |
| | B | 4 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | |
| | 5 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | | |
| | 6 | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.2m | | | | | | | 歩行 | 1.2m |
| 4月21日 | 火 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | |
| 4月22日 | 水 | A | 1 | フリー | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | ベビースイム フリー | | ワンポイント レッスン | | フリー | | | | | | | | |
| | | 3 | 往復 | | フリー | | 往復 | 1.0m | | | | | | フリー | 1.0m |
| | B | 4 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | |
| | 5 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | | |
| | 6 | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.2m | | | | | | | 歩行 | 1.2m |
| 4月23日 | 木 | A | 1 | フリー | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | ワンポイント レッスン | | フリー | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 往復 | | フリー | | 往復 | 1.0m | | | | | | フリー | 1.0m |
| | B | 4 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | |
| | 5 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | | |
| | 6 | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.2m | | | | | | | 歩行 | 1.2m |
| 4月24日 | 金 | A | 1 | フリー | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | ベビースイム フリー | | ワンポイント レッスン | | フリー | | | | | | | | |
| | | 3 | 往復 | | フリー | | 往復 | 1.0m | | | | | | フリー | 1.0m |
| | B | 4 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | |
| | 5 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | | |
| | 6 | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.2m | | | | | | | 歩行 | 1.2m |
| 4月25日 | 土 | A | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | スイミングスクール | | フリー | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 往復 | | フリー | | 初心者 | 0.8m | | | | | | 往復 | 1.0m |
| | B | 4 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | |
| | 5 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | | |
| | 6 | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.2m | | | | | | | 歩行 | 1.2m |
| 4月26日 | 日 | A | 1 | フリー | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | フリー | | | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 往復 | | | | 初心者 | 0.8m | | | | | | 往復 | 1.0m |
| | B | 4 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | |
| | 5 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | | |
| | 6 | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.2m | | | | | | | 歩行 | 1.2m |
| 4月27日 | 月 | A | 1 | フリー | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | ワンポイント レッスン | | フリー | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 往復 | | フリー | | 往復 | 1.0m | | | | | | フリー | 1.0m |
| | B | 4 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | |
| | 5 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | | |
| | 6 | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.2m | | | | | | | 歩行 | 1.2m |
| 4月28日 | 火 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | |
| 4月29日 | 水 | A | 1 | フリー | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | フリー | | | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 往復 | | | | 初心者 | 0.8m | | | | | | 往復 | 1.0m |
| | B | 4 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | |
| | 5 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | | |
| | 6 | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.2m | | | | | | | 歩行 | 1.2m |
| 4月30日 | 木 | A | 1 | フリー | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | フリー | | | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 往復 | | | | 初心者 | 0.8m | | | | | | 往復 | 1.0m |
| | B | 4 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | |
| | 5 | 片道 | - | 片道 | - | 片道 | - | | | | | | | | |
| | 6 | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.0m | 歩行 | 1.2m | | | | | | | 歩行 | 1.2m |

ワンポイントレッスン案内

| | | | |
|---|------------|--------|---|
| 月 | アクアワーク&ジョグ | 11:00~ | 全身のリラックス、脂肪燃焼や柔軟性の維持、向上に効果的です。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。 |
| | パタフライ | 11:30~ | 姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、パタフライを上達させるために必要なテクニックを練習します。 |
| 水 | アクアダンス | 11:00~ | 音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。水の特性を利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指します。 |
| | 平泳ぎ | 11:30~ | 姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、平泳ぎを上達させるために必要なテクニックを練習します。 |
| 木 | クロール | 11:00~ | 姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、クロールを上達させるために必要なテクニックを練習します。 |
| | フィンスイミング | 11:30~ | 4泳法を習得し慣れてきた方のクラスです。リズムに乗って動く心地よさと、普段体験できないスピードで泳ぎましょう。 |
| 金 | ワンポイントスイム | 19:30~ | クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、パタフライの各泳法のレベルアップを目指して練習します。 |
| | 水泳入門 | 11:00~ | これから水泳を始めた方への入門クラスです。泳ぎ方の基礎である姿勢やキックの練習、体をうまく動かす練習も行います。 |
| | 背泳ぎ | 11:30~ | 姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、背泳ぎを上達させるために必要なテクニックを練習します。 |