

7月プールコース案内 (7/16~7/31)

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 ※2026.7.17訂正版

		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
7月16日	木	A	1	フリー				ワンポイント レッスン	フリー					
			2											
			3	往復				フリー	往復	1.0m				
			4	片道	←			片道	←					
		B	5	片道	→			片道	→					
			6	歩行	1.0m			歩行	1.0m	歩行	1.2m			
7月17日	金	A	1	フリー		ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン	フリー						
			2											
			3	往復			フリー	往復	1.0m					
			4	片道	←		片道	←						
		B	5	片道	→		片道	→						
			6	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				
7月18日	土	A	1											
			2											
			3	往復										
			4	フリー										
		B	5	フリー										
			6	歩行	1.0m									
7月19日	日	A	1	フリー										
			2											
			3	往復										
			4	片道	←									
		B	5	片道	→									
			6	歩行	1.0m									
7月20日	月	A	1	フリー										
			2											
			3	往復										
			4	片道	←									
		B	5	片道	→									
			6	歩行	1.0m									
7月21日	火	休館日												
7月22日	水	A	1											
			2											
			3	往復										
			4	フリー										
		B	5	フリー										
			6	歩行	1.0m									
7月23日	木	A	1											
			2											
			3	往復										
			4	片道	←									
		B	5	片道	→									
			6	歩行	1.0m									
7月24日	金	A	1	フリー		ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン							
			2											
			3	往復			フリー	往復	1.0m					
			4	片道	←		片道	←						
		B	5	片道	→		片道	→						
			6	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				
7月25日	土	A	1											
			2											
			3	往復										
			4	フリー										
		B	5	フリー										
			6	歩行	1.0m									
7月26日	日	A	1	フリー										
			2											
			3	往復										
			4	片道	←									
		B	5	片道	→									
			6	歩行	1.0m									
7月27日	月	A	1											
			2											
			3	往復										
			4	フリー										
		B	5	フリー										
			6	歩行	1.0m									
7月28日	火	休館日												
7月29日	水	A	1	フリー		ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン	フリー						
			2											
			3	往復			フリー	往復	1.0m					
			4	片道	←		片道	←						
		B	5	片道	→		片道	→						
			6	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				
7月30日	木	A	1											
			2											
			3	往復			フリー	往復	1.0m					
			4	片道	←		片道	←						
		B	5	片道	→		片道	→						
			6	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				
7月31日	金	A	1	フリー		ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン	フリー						
			2											
			3	往復			フリー	往復	1.0m					
			4	片道	←		片道	←						
		B	5	片道	→		片道	→						
			6	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				

ワンポイントレッスン案内

月	アクアワーク&ヨガ	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。
	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。
水	アクアダンス	11:00~	音楽に合わせ、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。
	クロール	11:30~	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。
木	バタフライ	11:00~	姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、バ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。
	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。
	ワンポイントスイム	19:30~	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バ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。
金	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。
	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。