

## 【1】成人クラス

1. 対 象           A一般     B高校生     （※曜日・時間帯により中学生も可）
2. 持 ち 物       水泳用具一式（水着・水泳帽子・タオルなど）、会員カード  
※ゴーグルは必要に応じて。
3. 受 講 方 法     全6コースの中からご希望のコースを選択し、いくつでも受講することができます。
4. 泳力レベルと内容
  - ▼初心者の方や水中での体力づくりが目的の方
    - （1）水中ウォーキングコース（45分）  
水中ウォーキングや水中運動をゆったり無理なく、そして楽しくおこないます。
    - （2）アクアエクササイズコース（45分）  
水の浮力・抵抗・水圧を利用し、リズムにのって体を動かすアクアピクスです。
  - ▼初心者向け
    - （3）はじめてプールコース（45分）  
顔つけ・浮き方・立ち方・プールでの呼吸法から面かぶりクロールまでを丁寧に練習をおこないます。
  - ▼クロールと背泳ぎを習得したい方
    - （4）クロール・背泳ぎコース（45分）
  - ▼おおむねクロール25m泳げる中級者～上級者向け
    - （5）パラエティスイムコース（45分）  
おおむねクロール25m泳げる方。各泳法の練習をおこないます。  
練習種目は月ごとにお知らせします。
  - ▼初心者から上級者まで
    - （6）エンジョイスイム45コース（45分）  
エンジョイスイム60コース（60分）  
水慣れから各種泳法まで無理なく練習希望の方は各期間の最終日に泳力判定をおこないます。

## 5. 開 講 日 時

	日	月	火	水	木	金	土	
	クロール・背泳ぎ 中学生以上対象 10:10～10:55	はじめてプール 成人対象 10:10～10:55				パラエティスイム 成人対象 10:10～10:55	アクアエクササイズ 中学生以上 10:10～10:55	
	ジュニア幼児クラス 4歳以上 11:10～11:55	水中 ウォーキング 成人対象 11:10～11:55	パラエティ スイム 成人対象 11:10～11:55	はじめて プール 成人対象 11:10～11:55	パラエティ スイム 成人対象 11:10～11:55	水中ウォーキング 成人対象 11:10～11:55	ジュニア幼児クラス 4歳以上 11:10～11:55	
				休 所 日				
	ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14歳取得の未就学児 13:45～14:35	エンジョイスイム60 成人対象 13:45～14:45			はじめて プール 成人対象 13:45～14:30	パラエティ スイム 成人対象 13:45～14:30	エンジョイスイム45 成人対象 13:45～14:30	ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14歳取得の未就学児 13:45～14:35
	ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 15:00～15:50						キッズコース 3・4歳児対象 15:00～15:45	ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 15:00～15:50
	ジュニア上級クラス 中級クラス4級取得者 小・中・高校生対象 16:15～17:10						ジュニア幼児クラス 4歳以上 16:00～16:45	ジュニア上級クラス 中級クラス4級取得者 小・中・高校生対象 16:15～17:10
			ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14歳取得の未就学児 17:00～17:50			ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 17:00～17:50		
			はじめて プール 成人対象 18:30～19:15		パラエティ スイム 成人対象 18:30～19:15	ジュニア上級クラス 中級クラス4級取得者 小・中・高校生対象 18:00～18:55	はじめて プール 成人対象 18:30～19:15	パラエティ スイム 成人対象 18:30～19:15

## 6. お 願 い

- （1）水質保全の為、プールに入る前に化粧を落としてください。
- （2）怪我防止の為、腕時計、アクセサリー等は外してください。