

# スイミングレッスン表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ~ 10:20		初めてスイム	ショートウォーキング		初めてスイム	簡単水中筋トレ	BMS 9:00~ 10:00
L1 10:30~ 11:30		ミドル	基本		月替わり	ミドル・アドバンス	
		アドバンス	泳法		ミドル		
L2 11:30~ 12:30	スイムトレーニング	月替わり	ロングスイム	基本	アドバンス	基本	
	がむしゃら			泳法		泳法	
成人 19:15~ 19:45	楽々スイミング 12:30~ 13:20			楽々スイミング 12:30~ 13:20			成人 13:30~ 14:30 ----- 月替わり ----- スイムトレーニング
	水慣れ	アキア 12:35~ 13:20	アキア 12:35~ 13:20	水慣れ	腰痛水泳 12:30~ 13:15	ウォーキング 12:30~ 13:15	
	基本泳法			基本泳法			
	チャレンジ		ウォーキング 13:30~ 14:15	チャレンジ			
成人 19:45~ 20:45	月替わり	泳法	泳法	フォーム改善	泳法	基本	
	基本	ロングスイム	BMS 20:00~ 21:15	アドバンス	スイムトレーニング	がむしゃら	
	30分 ウォークアウト 20:50~ 21:20	アキア 20:50~ 21:35	ウォーキング 20:45~ 21:30	水中 ウリエーション 20:45~ 21:30	30分 ウォークアウト 20:50~ 21:20		

## ☆各クラスの当月目標☆

基 本	加-ル・背泳ぎ	水中レクリエーション	バレーボール
泳 法	月によって変わります。詳しくはスタッフまで！	がむしゃら	月によって変わります。詳しくはスタッフまで！
ミ ド ル	月によって変わります。詳しくはスタッフまで！	月替わり	月によって変わります。詳しくはスタッフまで！
ア ド バ ン ス	月によって変わります。詳しくはスタッフまで！		

# 2017年10月度～ スイミングコース割り (色の付いているところがアライムーン)

曜日	時間	30分	30分	30分	30分	30分	30分	30分	30分	30分	30分	30分	30分	30分	30分	30分	30分	30分								
月曜日	スイミング	6:50-7:20	7:30-8:00	8:10-8:40	8:50-9:20	9:30-10:00	10:10-10:40	10:50-11:20	11:30-12:00	12:10-12:40	12:50-13:20	13:30-14:00	14:10-14:40	14:50-15:20	15:30-16:00	16:10-16:40	16:50-17:20	17:30-18:00	18:10-18:40	18:50-19:20	19:30-20:00	20:10-20:40	20:50-21:20	21:30-22:00	22:10-22:40	22:50-23:20
火曜日	スイミング	6:50-7:20	7:30-8:00	8:10-8:40	8:50-9:20	9:30-10:00	10:10-10:40	10:50-11:20	11:30-12:00	12:10-12:40	12:50-13:20	13:30-14:00	14:10-14:40	14:50-15:20	15:30-16:00	16:10-16:40	16:50-17:20	17:30-18:00	18:10-18:40	18:50-19:20	19:30-20:00	20:10-20:40	20:50-21:20	21:30-22:00	22:10-22:40	22:50-23:20
水曜日	スイミング	6:50-7:20	7:30-8:00	8:10-8:40	8:50-9:20	9:30-10:00	10:10-10:40	10:50-11:20	11:30-12:00	12:10-12:40	12:50-13:20	13:30-14:00	14:10-14:40	14:50-15:20	15:30-16:00	16:10-16:40	16:50-17:20	17:30-18:00	18:10-18:40	18:50-19:20	19:30-20:00	20:10-20:40	20:50-21:20	21:30-22:00	22:10-22:40	22:50-23:20
木曜日	スイミング	6:50-7:20	7:30-8:00	8:10-8:40	8:50-9:20	9:30-10:00	10:10-10:40	10:50-11:20	11:30-12:00	12:10-12:40	12:50-13:20	13:30-14:00	14:10-14:40	14:50-15:20	15:30-16:00	16:10-16:40	16:50-17:20	17:30-18:00	18:10-18:40	18:50-19:20	19:30-20:00	20:10-20:40	20:50-21:20	21:30-22:00	22:10-22:40	22:50-23:20
金曜日	スイミング	6:50-7:20	7:30-8:00	8:10-8:40	8:50-9:20	9:30-10:00	10:10-10:40	10:50-11:20	11:30-12:00	12:10-12:40	12:50-13:20	13:30-14:00	14:10-14:40	14:50-15:20	15:30-16:00	16:10-16:40	16:50-17:20	17:30-18:00	18:10-18:40	18:50-19:20	19:30-20:00	20:10-20:40	20:50-21:20	21:30-22:00	22:10-22:40	22:50-23:20
土曜日	スイミング	6:50-7:20	7:30-8:00	8:10-8:40	8:50-9:20	9:30-10:00	10:10-10:40	10:50-11:20	11:30-12:00	12:10-12:40	12:50-13:20	13:30-14:00	14:10-14:40	14:50-15:20	15:30-16:00	16:10-16:40	16:50-17:20	17:30-18:00	18:10-18:40	18:50-19:20	19:30-20:00	20:10-20:40	20:50-21:20	21:30-22:00	22:10-22:40	22:50-23:20
日曜日	スイミング	6:50-7:20	7:30-8:00	8:10-8:40	8:50-9:20	9:30-10:00	10:10-10:40	10:50-11:20	11:30-12:00	12:10-12:40	12:50-13:20	13:30-14:00	14:10-14:40	14:50-15:20	15:30-16:00	16:10-16:40	16:50-17:20	17:30-18:00	18:10-18:40	18:50-19:20	19:30-20:00	20:10-20:40	20:50-21:20	21:30-22:00	22:10-22:40	22:50-23:20

## スイミングレッスン (午前・午後どちらのクラスも参加できます)

クラス名	内容
基本	● 20-1 習泳者の基本練習から、平泳ぎ・バタフライの基礎動作を習得する基本クラスです。目安距離 約500m
泳法	● 20-4 習泳者・平泳ぎ・バタフライの4種目泳法習得を目標に練習。又、バタフライと平泳ぎの基礎を2ヶ月交代練習して参ります。目安距離 約800m前後
20-5	● 4泳法の基礎習得から応用練習まで行い、全種目の泳力向上を促します。1ヶ月毎に目標が変わります。目安距離 約1000m以上
70-1バタフライ	● 総合的な泳力向上を促します。1ヶ月練習や30分・15分等を行い、20-1バタフライも目標とします。目安距離 1500m以上

クラス名	内容
がむしやら	● ひたすら泳ぐこととなります。泳力測定もしています。がむしやらに泳ぎたい方は、是非参加して泳ぎましょう。目安距離(1800m以上)
スバル・ソング	● 4泳法の基礎習得から応用練習まで行い、全種目の泳力向上を促します。その中でバタフライ(身体部分)を重点した練習を行います。目安距離(1000m以上)
月替わり	● 4種目泳法習得及び、20-1や飛び込み・ソング・バタフライ等の練習を予定しています。目安距離(約800m前後)
70-1改善	● 参加者の泳ぎが上手になれば、その指導を行い、70-1を改善していきます。目安距離(500m-800m)
ロダス	● 少しずつ泳ぐ距離を伸ばし、「泳がれ距離を長く」を目的としたクラスです。目安距離(1500m以上)
初めてスル	● 泳ぐ事は初めてで不安な方、歩く事から始め少しずつ泳ぎましょう。この機会にご参加下さい。※前日までにご予約下さい。当日参加不可

## らくらく水泳 (50歳以上を対象)

クラス名	曜日	時間	内容
水慣れ	月・木	12:30 ~ 13:20	● まずは「泳ぐ」(姿勢)「呼吸」(呼吸)の基本的な事を中心に、水に慣れ親しみながら、20-1習泳者の歩歩を指導・体験していきます。
基本/泳法	月・木	12:30 ~ 13:20	● 20-1習泳者の基本(姿勢・呼吸・手・足の動き方)を指導を促して練習していきます。
70-1改善	月・木	12:30 ~ 13:20	● 基本泳法習得の内にて、20-1習泳者の基本を中心に、長く泳ぐことに練習を行います。

上記3クラスはらくらく水泳と名刺しております。【休まない】【遅れない】【遅れない】を大切に、最初の20分では泳ぎ、身体を動かして泳ぐ練習を行います。

## レッスン内容(午前)

クラス名	時間	内容
70-1バタフライ	12:35 ~ 13:20	● 70-1(水) + 20-1 (有酸素運動) の事で、陸上とは違い「泳力」「泳力」「泳力」等の泳力向上を促します。又、同じ時間の20-1と比較して、20-1を多く消費出来ます。
20-1	10:00 ~ 10:20	● 20-1(水) + 20-1 (有酸素運動) の事で、陸上とは違い「泳力」「泳力」「泳力」等の泳力向上を促します。又、同じ時間の20-1と比較して、20-1を多く消費出来ます。
70-1改善	13:30 ~ 14:15	● 水中では腕の負担が軽減(腕まで泳がれ陸上の6分の1)されるので、泳ぐ事も楽になります。泳ぐ事も楽になります。泳ぐ事も楽になります。
70-1バタフライ	12:30 ~ 13:15	● 手に専用ミットを付けたウォーキングレッスンとなります。腕・肩・背中の筋力向上を促します。
BMS (バタフライバタフライ)	10:30 ~ 11:30	● 様々なバタフライ大会出場を目的としたクラスです。是非、大会に出場していきましょう!
20-1	9:00 ~ 10:00	● 20-1の中で、泳がれ距離を伸ばすクラスです。泳がれ距離を伸ばすクラスです。泳がれ距離を伸ばすクラスです。
20-1	10:00 ~ 10:20	● 20-1の中で、泳がれ距離を伸ばすクラスです。泳がれ距離を伸ばすクラスです。泳がれ距離を伸ばすクラスです。

## レッスン内容(午後)

クラス名	曜日	時間	内容
30分バタフライ	月・金	21:00 ~ 21:30	● 皆様のご希望に沿った練習のバタフライ指導を行います。お気軽にご参加下さい!
70-1バタフライ	火	20:50 ~ 21:35	● 70-1(水) + 20-1 (有酸素運動) の事で、陸上とは違い「泳力」「泳力」「泳力」等の泳力向上を促します。又、同じ時間の20-1と比較して、20-1を多く消費出来ます。
BMS (バタフライバタフライ)	水	20:00 ~ 21:15	● 様々なバタフライ大会出場を目的としたクラスです。是非、大会に出場していきましょう!
70-1改善	水	20:45 ~ 21:30	● 水中では腕の負担が軽減(腕まで泳がれ陸上の6分の1)されるので、泳ぐ事も楽になります。泳ぐ事も楽になります。泳ぐ事も楽になります。
水慣れ	木	20:45 ~ 21:30	● 水中で行う遊戯の練習です。泳がれ距離を伸ばすクラスです。

