プールレッスンのご案内

レディース指導コース		担当	レッスン名	練習強度	内容	使用レーン	
月	体操 12:00~12:05 レッスン 12:05~13:00	1B	芳賀	初級クロール・背泳ぎ	☆	顔付けから泳法まで丁寧に指導させていただきます。 誰でもお気軽にどうぞ!! (3週目に平泳ぎ初級レッスン)	8レーン
		2B	並河	スイスイ平泳ぎ	☆☆	平泳ぎのちょっとしたコツを教えます。	6.7レーン
		3B	岡本	より推進力を増す4泳法に	☆☆☆☆	4泳法を泳げる方で、さらにレベルアップしたい方、どうぞ!	4.5レーン
火	体操 13:10~13:15 レッスン 13:15~14:10	1B	芳賀	初級クロール・背泳ぎ	☆	顔付けから泳法まで丁寧に指導させていただきます。 誰でもお気軽にどうぞ!!	8レーン
		2B	岡本	バタフライマスター	☆☆☆	うねりを中心にバタフライを泳ぎましょう!	6.7レーン
水	体操 11:00~11:05 レッスン 11:05~12:00	1B	芳賀	入門クロール・背泳ぎ	☆	初めての方を応援します。少しずつ出来ることを増やしましょう!	8レーン
		2B	岡本	ワンランクアップ・クロール・背泳ぎ	☆☆	クロール・背泳ぎで50m以上泳げるようになりましょう!	6.7レーン
		3B	片平	スイスイバタフライ	☆☆☆	基本からしっかりやります。	4.5レーン
		4B	並河	レベルアップ4泳法	☆☆☆☆	4泳法を泳げる方で、さらにレベルアップしたい方、どうぞ!	3レーン
木	体操 12:00~12:05 レッスン 12:05~13:00	1B	並河	クロール・背泳ぎに挑戦	☆	楽しく泳ぎましょう!	8レーン
		2B	中西	入門マスターズ	☆☆☆☆	マスターズにデビューしてみませんか?	6.7レーン
金	体操 13:10~13:15 レッスン 13:15~14:10	1B	片平	入門クロール・背泳ぎ	☆	まずは姿勢から!手を前に置いている時間を長く取ろう!	8レーン
		2B	岡本	ワンランク平泳ぎ	☆☆☆	抵抗を減らして、進む平泳ぎを目指しましょう!	6.7レーン
土	体操 11:00~11:05 レッスン 11:05~12:00	1B	有川	基本マスター	☆	まずは浮きましょ!リラックス、リラックス!	8レーン
		2B	更谷	クロール・背泳ぎ ステップアップ	☆☆	クロールと背泳ぎで楽に泳げるように	7レーン
		3B	片平	バタフライ・平泳ぎ	☆☆☆	蝶のように舞うバタフライ華麗なる平泳ぎを目指して	5.6レーン
		4B	芳賀	水泳制覇!有川先生	☆☆☆☆	4泳法を泳げる方で、さらにレベルアップしたい方、どうぞ!	4レーン

※土曜日の11:00~12:00のレッスンは成人指導コースと合同で行いますので、予めご了承ください。

※1Bの3週目は、月・木・土が平泳ぎの初級レッスン、火・金・日がバタフライの初級レッスンを実施します。

→平泳ぎやバタフライの初級レッスン時、クロール・背泳ぎを受講したい方も問題なく参加して下さい。

担当コーチが工夫してレッスンしますのでお気軽にどうぞ!!

成人指導コース		担当	レッスン名	練習強度	内容	使用レーン	
火	体操 18:45~18:50 レッスン 18:50~19:45	1B	有川	目指せ4泳法!有川先生	☆~☆☆☆	色々なドリルをしましょう!	6レーン
		2B	芳賀	マスターズメニュー	☆☆☆~☆☆☆☆	最後はスピードを上げて泳ぎましょう!	7.8レーン
木	体操 18:45~18:50 レッスン 18:50~19:45	1B	芳賀	目指せ4泳法!芳賀先生	☆~☆☆☆	色々なドリルをしましょう!	6レーン
		2B	黒岡	マスターズメニュー	☆☆☆~☆☆☆☆	インターバルトレーニングでしっかり泳ぎましょう!	7.8レーン
金	体操 18:45~18:50 レッスン 18:50~19:45	1B	並河	目指せ4泳法!並河先生	☆~☆☆☆	色々なドリルをしましょう!	6レーン
		2B	片平	スピードアップメニュー	☆☆☆☆	泳ぎの感覚を上げます。そして効率の良い泳ぎを意識しましょう。	7.8レーン
土	体操 11:00~11:05 レッスン 11:05~12:00	1B	有川	水泳デビューしませんか?	☆	まずは浮きましょ!リラックス、リラックス!	8レーン
		2B	更谷	クロール・背泳ぎ ステップアップ	☆☆	クロールと背泳ぎで楽に泳げるように	7レーン
		3B	片平	バタフライ・平泳ぎ	☆☆☆	蝶のように舞うバタフライ華麗なる平泳ぎを目指して	5.6レーン
		4B	芳賀	水泳制覇!	☆☆☆☆	4泳法を泳げる方で、さらにレベルアップしたい方、どうぞ!	4レーン
日	体操 11:00~11:05 レッスン 11:05~12:00	1B	豊田	クロール・背泳ぎ	☆~☆☆☆	ゆっくり基本を身に付けましょう!	4.5レーン
		2B	並河	マスターズメニュー	☆☆☆☆	試合に向けてスピード練習していきましょう!	6.7.8レーン

※土曜日の11:00~12:00のレッスンは成人指導コースと合同で行いますので、予めご了承ください。

2021年1月16日~2月7日

健康すこやか水泳教室		担当	レッスン名	内容	練習強度	使用レーン
月	14:20~15:20	1B	岡本	クロールしましょ!	☆	8レーン
		2B	芳賀	らくらくクロール・背泳ぎ	☆☆	6.7レーン
		3B	並河	目指せ4泳法	☆☆☆	4.5レーン
火	14:20~15:20	1B	黒岡	クロール・背泳ぎ	☆	8レーン
		2B	岡本	大きな泳ぎを作りましょう!	☆☆	6.7レーン
		3B	芳賀	輝く4泳法!	☆☆☆	4.5レーン
木	14:20~15:20	1B	中西	悠子塾	☆	8レーン
		2B	芳賀	はがチャンネル	☆☆	6.7レーン
		3B	並河	たつのりレッスン!!	☆☆☆	4.5レーン
金	14:20~15:20	1B	片平	のんびりスイム	☆	8レーン
		2B	岡本	大きな泳ぎを作りましょう!	☆☆	6.7レーン
		3B	並河	輝く4泳法!	☆☆☆	4.5レーン

※14:00~14:20で、スタジオで体操を行います。動きやすい服装でお越しください。

※前半30分は、歩いたり、壁を使ったりと全身を使う運動を行います。

後半は各レーンに分かれ泳法指導を行います。

【プールレッスンの受講には事前にお手続きが必要です。】

新規申込・解約にはフロントでのお手続きが必要になります。

※いつでも・月払い・ゴールデンエイジ・年払い会員の方はお手続き不要です。

【祝日とプールレッスンが重なった場合について】

いつでも・月払い・ゴールデンエイジ・年払い・泳ぐだけ・いつでも4会員の方

祝日は17:30で完全退館になりますので、成人指導コースの夜の部の受講はできません。

それ以外は、自由に受講できます。

平日・あさひる・ひるだけ会員の方

レッスンのみ受講可能です。レッスン前30分から入館でき、レッスン後30分までに退館ください。

よるだけ・よるだけプラス会員の方

祝日は17:30で完全退館になりますので、受講可能コースがございません。

休みだけ会員の方

祝日は17:30で完全退館になりますので、成人指導コースの夜の部の受講はできません。