平成30年度水の森温水プール
通年教室空き状況

◎・・・10名(組)以上の空きあり
○・・・5名(組)以上の空きあり
△・・・1～4名(組)の空きあり
×・・・空きなし

2019/1/14　現在

対象	教室名	曜日	時間	定員	空き状況	教室内容
成人	成人水泳	水	19：00～10：00	20名	◎	水泳が初めての方から４種目習得まで幅広く水泳指導致します。
		水	18：45～19：45	20名	◎	
		金	11：00～12：00	20名	△	
		金	18：45～19：45	10名	△	
	アクアビクス	月	11：00～12：00	20名	○	水の特性を最大限活かして、ダンス要素を取り入れたプログラムです。
	水中ウォーキング＆アクアビクス	月	13：30～14：30	20名	◎	水中ウォーキングのプログラムとアクアビクスのプログラムを融合させたハイブリット教室です。
		水	13：30～14：30	20名	◎	
		金	13：30～14：30	20名	◎	
	水中エクササイズ	木	18：45～19：45	10名	○	水の特性を活かして動き、心肺機能やシェイプアップ・筋力向上を目的としたプログラムです。
		金	18：45～19：45	10名	○	
	健康水中運動	水	11：00～12：00	20名	×	水の特性を活かし、水中歩行・水中ストレッチ・水中ジョギング等を行い全身の稼動範囲を広げながら無理なく筋力を鍛えます。
		金	19：00～10：00	20名	○	
子供	親子水泳	土	13：00～14：00	15組	◎	アームヘルパーをつけて、親子でスキンシップを取りながら水に慣れる教室です。
	幼児水泳	月	15：30～16：30	20名	△	優しいコーチと一緒に、水遊びをしながら練習します！潜れないお友達から泳げるお友達まで大募集！
		火	15：30～16：30	20名	△	
		水	15：30～16：30	20名	×	
		木	15：30～16：30	20名	△	
		金	15：30～16：30	20名	×	
		土	11：00～12：00	20名	×	
		土	14：00～15：00	20名	×	
	小学生水泳Ａ	月	16：30～17：30	40名	◎	水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖いなど、水が苦手なお子様から、クロール、背泳ぎ25m完泳を目指すお子様を対象として練習致します。
		火	16：30～17：30	40名	◎	
		水	16：30～17：30	40名	◎	
		木	16：30～17：30	40名	◎	
		金	16：30～17：30	40名	◎	
		土	19：00～10：00	40名	△	
		土	15：00～16：00	40名	◎	
	小学生水泳Ｂ	月	17：30～18：30	40名	○	クロールの呼吸動作から25m完泳背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目指すお子様を対象として練習致します。
		火	17：30～18：30	40名	△	
		水	17：30～18：30	40名	×	
		木	17：30～18：30	40名	×	
		金	17：30～18：30	40名	×	
		土	16：00～17：00	40名	×	
	小・中学生マスターコース	火	18：30～19：30	15名	○	４泳法の基礎から応用までを練習し、ベストタイム更新を目指します。

通年教室空き状況は毎週月曜日更新予定です