

鶴ヶ谷温水プール 2019年度水泳教室空き状況

- ◎ … 10名以上の空きあり
- … 5名以上の空きあり
- △ … 1～4名の空きあり
- × … 空きなし

まだまだ参加者随時募集中！！

2019年 11月15日 現在

対象	教室名	曜日	時間	定員	空き状況	教室内容
成人教室	成人水泳初級・中級	月	10:00 ~ 11:00	20名	△	水泳が初めての方から4種目の習得まで幅広く水泳指導いたします。
		木		20名	×	
	成人水泳 初心者	水	10:00 ~ 11:00	10名	△	水に慣れる所からクロールの基礎までを行います。
	成人水泳 上級	金	10:00 ~ 11:00	10名	△	個人メドレーの習得を目指し、競泳の知識と泳ぎを身につけるための練習を行います。
	成人水泳 初級	月	18:45 ~ 19:45	10名	×	水泳が初めての方から、つまづきがちなクロールの呼吸習得、背泳ぎの基本を行います。
	成人水泳 中上級	金	18:45 ~ 19:45	10名	△	クロールの呼吸ができる泳力以上の方を対象に、4泳法の習得を目指し、個人メドレーの完成を目指します。
	膝痛腰痛水中運動	火	11:00 ~ 12:00	20名	○	水中ストレッチや筋力強化をし、膝痛や腰痛などの症状改善を目指します。
		木		20名	×	
	水中ウォーキング&エクササイズ	月	12:30 ~ 13:30	20名	◎	ウォーキングとアクアビクスを融合させたハイブリット教室！脂肪燃焼を目指す方必見です。
		木		20名	○	
子ども教室	ちびっこ水泳	水	14:30 ~ 15:30	15名	◎	入会時3・4歳対象の教室です。コーチと一緒に楽しくプールに慣れていく教室です。
		金		15名	◎	
	幼児水泳	月	15:30 ~ 16:30	25名	◎	入会時4歳以上の小学生未満のお子様を対象です。 水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖い初めてのお子様から、水が大好きなお子様までコーチと楽しく練習していきます
		火		25名	○	
		水		25名	△	
		木		24名	◎	
		金		25名	○	
		土		25名	×	
	小学生水泳A	月	16:30 ~ 17:30	40名	◎	小学生が対象の教室です。 認定級12級（プールがはじめてのお子様）から認定級4級（背泳ぎが25mできる）までの教室です。 水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖い初めてのお子様から、背泳ぎ25mを目指すお子様まで練習をしていきます。
		火		40名	◎	
水		40名		○		
木		40名		○		
金		40名		○		
土		40名		△		
土		40名		△		
小学生水泳B	月	17:30 ~ 18:30	30名	◎	小学生が対象の教室です。 認定級6級（クロールの呼吸動作ができる）から認定級2級（平泳ぎ25mができる・バタフライの練習をする）までの教室です。 クロールの呼吸動作からクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ25m完泳の泳力習得を目指して練習を行います。	
	火		30名	◎		
	水		30名	◎		
	木		30名	◎		
	金		30名	◎		
	土		20名	×		
	土		30名	○		
小中学生マスターコース	火	18:30 ~ 19:30	15名	○	認定級1級（バタフライが泳げる）以上の教室です 個人メドレーの練習から4種目のベストタイム更新を目指して練習を行います。	
	水		15名	○		
	木		15名	○		
	土		15名	×		
	土		15名	△		