鶴ケ谷温水プール　令和3年度２次募集水泳教室空き状況

◎ … 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

2021/3/12 現在

対象	教室名	曜日	時間	定員	空き状況残り	教室内容
プール 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。
		水	13:00 ～ 14:00	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	月	11:30 ～ 12:30	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	13:00 ～ 14:00	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	◎	
	ちびっこ水泳	金	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。
	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が対象です。 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		25名	◎	
		金		25名	◎	
		土	11:00 ～ 12:00	25名	△	
		土	13:00 ～ 14:00	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4S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	10:00 ～ 11:00	40名	△	
		土	14:00 ～ 15:00	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2S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	9:00 ～ 10:00	20名	△	
		土	15:00 ～ 16:00	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	9:00 ～ 10:00	15名	○	
		土	16:00 ～ 17:00	20名	○	