

通年制プール教室空き状況

4月21日 現在

◎:10名以上の空きあり    ○:5～9名の空きあり    △:1～4名の空きあり    ×:空きなし

| 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                | 月  | 13:00～14:00 | 20名 | ◎    | 水泳が初めての方から、4泳法の取得まで練習いたします。<br>※内容は指導員や参加者の状況によって異なります。                            |
|     |                     | 火  | 13:00～14:00 | 20名 | ○    |                                                                                    |
|     |                     | 水  | 9:00～10:00  | 20名 | ◎    |                                                                                    |
|     |                     | 水  | 18:45～19:45 | 20名 | △    |                                                                                    |
|     |                     | 金  | 11:00～12:00 | 20名 | △    |                                                                                    |
|     |                     | 金  | 18:45～19:45 | 10名 | △    |                                                                                    |
|     | 水中ウォーキング<br>&エクササイズ | 月  | 11:00～12:00 | 20名 | ◎    | 水の特性を活かした動きを取り入れ、心肺機能向上・脂肪燃焼・シェイプアップ・筋力向上を目指した運動を行います。<br>※内容は指導員や参加者の状況によって異なります。 |
|     |                     | 水  | 13:00～14:00 | 20名 | ○    |                                                                                    |
|     |                     | 金  | 13:00～14:00 | 20名 | ◎    |                                                                                    |
|     |                     | 金  | 18:45～19:45 | 10名 | ×    |                                                                                    |
|     | 健康水中運動              | 水  | 11:00～12:00 | 20名 | ○    | 水中でのストレッチを中心に、運動不足解消・柔軟性向上・肩こり腰痛改善を目指した運動を行います。<br>※内容は指導員や参加者の状況によって異なります。        |
|     |                     | 木  | 11:00～12:00 | 20名 | ◎    |                                                                                    |
|     |                     | 金  | 9:00～10:00  | 20名 | ◎    |                                                                                    |
| こども | 幼児水泳                | 月  | 15:30～16:30 | 20名 | ◎    | 水が大好きなお子様は、潜り・けのび・バタ足・クロールの練習を、水が苦手なお子様は、水に慣れるところから楽しく練習いたします。                     |
|     |                     | 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  | 13:00～14:00 | 20名 | ○    |                                                                                    |
|     |                     | 土  | 14:00～15:00 | 20名 | ○    |                                                                                    |
|     | 小学生水泳A              | 月  | 16:30～17:30 | 45名 | ◎    | 水に慣れるところから、クロール・背泳ぎの習得を目指すお子様を対象として練習いたします。                                        |
|     |                     | 火  | 16:30～17:30 | 45名 | ○    |                                                                                    |
|     |                     | 水  | 16:30～17:30 | 45名 | △    |                                                                                    |
|     |                     | 木  | 16:30～17:30 | 45名 | ○    |                                                                                    |
|     |                     | 金  | 16:30～17:30 | 45名 | ◎    |                                                                                    |
|     |                     | 土  | 11:00～12:00 | 45名 | ×    |                                                                                    |
|     |                     | 土  | 15:00～16:00 | 45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、クロールの完成・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目指すお子様をお子様を対象として練習いたします。                      |
|     |                     | 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  | 9:00～10:00  | 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 | △    | 個人メドレーの完泳～4泳法のフォームやタイムのレベルアップを目指すお子様を対象として練習いたします。                                 |