

# 通年制プール教室空き状況

12月3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。 ※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	◎	
		木	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 & 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。 ※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	◎	
		木	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。 ※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。

毎週月曜日更新予定です