



中学生教室プールプログラム

緊急事態宣言延長に伴う営業時間短縮期間の
プールプログラム(3月6日までの予定)

緑枠のプログラムは新館25mプールでの開催となります

モーニングプログラム	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日	モーニングプログラム
	9:00							
9:30		基礎《澤田》	初級《蝶野》	基礎《蝶野》	初級《蝶野》			
10:00		9:30~10:15	9:30~10:15	9:30~10:15	9:30~10:15			
10:30		中級《加藤》	中級《加藤》	テクニック《七呂》	中級《安藤》			
11:00		上級《杉田》	上級《立川》		上級《七呂》			
11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30			
12:00		マスターズ《山本》	マスターズ《大崎》	マイペース《加藤》	マスターズ《井出》	中上級《服部》	マスターズ《大崎》	
12:30		11:45~13:00	11:45~13:00	11:45~13:00	11:45~13:00	12:00~13:00	11:45~13:00	
13:00								

イブニングプログラム	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日	イブニングプログラム
	19:00	休講						
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

《中学生教室ご案内》
 入会金:11,000(税込)
 月会費:11,000(税込)
 休会費: 3,300(税込)

《ご入会時に必要な物》
 ①入会金 ②月会費(1ヶ月分)
 ③預金通帳 ④印鑑(銀行印)

☆休館日はプールプログラムはございません。 ☆プールプログラムは変更される場合がございます。 ☆本館更衣室のロッカーをご利用下さい。
 ☆フィットネスプラザと同じレッスンへの参加となります。 ☆2本続けての受講はできません。 ☆泳力に応じて参加するクラスを指定させて頂く場合がございます。

モーニングプログラム

基礎	45分	★	200~400m	15mでの反復練習を中心に、4種目の泳法を確認・習得していきます。その日練習したい種目をご自身で決めていただくことができます。体力に自信のない方、泳ぎをゆっくり覚えていきたい方などにお勧めのクラスです。
初級	45分	★★	500~700m	25mでの反復練習を中心に、4種目の泳法向上・健康増進を目指します。コーチのメニューに沿って練習を進めていきます。
中級	60分	★★★	800~1000m	25mでの反復練習を中心に、4種目の泳法向上・健康増進を目指します。50mの練習やドリル練習も行います。
上級	60分	★★★	1000~1300m	生涯水泳を目的とし、マスターズ大会などにも出場を目指す方にもお勧めのクラスです。コーチのメニューに沿って練習を進めます。泳法のワンポイントアドバイスを受けながら、より泳力を高めていきたい方に向けたクラスです。
テクニック	60分	★★★	500~700m	各クラスで行われるドリル練習を中心に練習し、泳法改善に特化したクラスとなります。練習量は少ないクラスですが、練習内容により難易度が上がる日もあります。
マスターズ	75分	★★★	1300~1800m	4種目のハイレベルなテクニックをマスターするクラスです。コーチのメニューに沿って練習を進めていきます。マスターズ大会にてベスト記録更新、上位入賞を目指す方や、学生時代に水泳経験がある方にお勧めです。
マイペース	75分	★★★	800~1000m	自分のペースで泳ぎたい、運動不足を解消したいという方にお勧めのクラスです。25m以上泳げる方ならどなたでもご参加いただけるプログラムで、設定時間の中をマイペースで泳ぐことができます。

土日プログラム

中上級	60分	★★★	800~1200m	生涯水泳を目的とし、マスターズ大会などにも出場を目指す方にもお勧めのクラスです。コーチのメニューに沿って練習を進めます。泳法のワンポイントアドバイスを受けながら、より泳力を高めていきたい方に向けたクラスです。
マスターズ	75分	★★★★	1400~2000m	プールプログラムの中で最もハイレベルなクラスです。マスターズ大会でのベスト更新、上位入賞を目指す方や学生時代に水泳経験がある方にお勧めです。身体能力向上や高度なテクニックを習得していきます。 《本格的にトレーニングされている方以外はご遠慮下さい》