



# 中学生教室プールプログラム

2021年5月よりプールプログラム土日祝の『中上級』の開催時間に変更がございます

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《永井》	初級《蝶野》	基礎《蝶野》	初級《安藤》			
10:00		9:30~10:15	9:30~10:15	9:30~10:15	9:30~10:15			
10:30		中級   上級	中級   上級	テクニック	中級   上級			
11:00		《井出》   《杉田》	《山本》   《立川》	《服部》	《大崎》   《立川》			
11:30		10:30~   10:30~	10:30~   10:30~	10:30~11:30	10:30~   10:30~			
		11:30   11:30	11:30   11:30		11:30   11:30			
12:00		マスターズ	マスターズ	マイペース	マスターズ	中上級	マスターズ	
12:30		《山本》	《中村》	《久我》	《井出》	《服部》	《大崎》	
13:00		11:45~13:00	11:45~13:00	11:45~13:00	11:45~13:00	11:45~12:45	11:45~13:00	
						12:45~13:00	12:45~13:00	

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							
19:30	中級《永井》	基礎初級《七呂》	中級《加藤》	基礎初級《加藤》	中級《蝶野》			
20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00			
20:30								
21:00	マスターズ&上級	マイペース	マスターズ&上級	マイペース	マスターズ&上級			
21:30	《加藤》	《加藤》	《大崎》	《七呂》	《七呂》			
22:00	20:45~22:00	20:45~22:00	20:45~22:00	20:45~22:00	20:45~22:00			

《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

<b>基礎</b>	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。
<b>初級</b>	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。
<b>中級</b>	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。
<b>上級</b>	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。
<b>テクニック</b>	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。
<b>マスターズ</b>	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。
<b>マイペース</b>	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。

イブニングプログラム

<b>基礎初級</b>	60分	★★	300~500m	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。
<b>中級</b>	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。コーチのメニューに沿って練習を進めていきます。
<b>マイペース</b>	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すすめのクラスです。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。
<b>上級 &amp; マスターズ</b>	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》

土日プログラム

<b>中上級</b>	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。
<b>マスターズ</b>	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》