

中学生コース プログラム

平成 29 年 12 月 1 日～



モーニングプログラム

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・祝日	
9:00	本館スイミング プール	本館スイミング プール	9:00	本館スイミング プール	本館スイミング プール	9:00	本館スイミング プール
9:30			9:30			9:30	
10:00			10:00			10:00	
10:30	モーニングプログラム 《基礎》 10:15～ 《初級》《中級》 《上級》《マスターズ》	モーニングプログラム 《基礎》 10:15～ 《初級》《中級》 《上級》《マスターズ》	10:30	モーニングプログラム 《基礎》 10:15～ 《初級》《中級》 《上級》《マスターズ》	モーニングプログラム 《基礎》 10:15～ 《初級》《中級》 《上級》《マスターズ》	10:30	
11:00			11:00			11:00	

<中学生コースご案内>

入会金：10,800 円

月謝：9,720 円

休会費 (1ヵ月)：3,240 円

対象：中学 1 年～3 年生のお子様

- ☆「中学生教室」以外のレッスンは大人の教室と同じレッスン参加になります。
- ☆本館ロッカーの更衣室をご利用下さい。
- ☆2本続けての受講はできません。
- ☆4種目とも25m以上泳げない場合、または泳力が不明の場合は初級レッスンにご参加下さい。
- ☆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。

《ご入会時に必要な物》

- ① 入会金
- ② 月謝 (1ヶ月分)
- ③ 預金通帳
- ④ 印鑑 (銀行届出印)

- ◆ご兄弟でスイミングスクールへご入会の場合 2人目の方から入会金が半額となります。
- ◆月謝納入は預金口座自動振替です。振替日は前月の27日です (銀行休業日の場合は翌営業日)
- ◆休会・退会について
所定の用紙に記入の上、前月の11日までにフロントへご提出下さい (長期間休会される場合はフロントにご相談下さい) 退会の際は会員証の返却をお願い致します

12:00	12:30	13:00	11:45	13:00	11:45	13:15	12:00	12:30	13:00	11:45	13:00	11:45	13:15	12:00	13:00
スイムレッスン 中級	スイムレッスン 上級	スイムレッスン マスターズ	スイムレッスン 中級	スイムレッスン 上級	スイムレッスン マスターズ	スイムレッスン 中学生教室									

各クラス練習距離の目安

モーニングプログラム 練習距離の目安

- 《基》基礎 (60分) 300m前後
- 《初》初級 (60分) 600m前後
- 《中》中級 (75分) 1000m前後
- 《上》上級 (90分) 1600m前後
- 《マ》マスターズ (90分) 2000～2500m
- 土曜日/日曜・祝日 《スイムレッスン》
 - ◆ 中級 (60分) 1000m前後
 - ◆ 上級 (75分) 1500～2000m
 - ◆ マスターズ (90分) 2500～3000m
 - ◆ 中学生教室 (60分) 1200～1500m

各クラス練習距離の目安

イブニングプログラム 《スイムレッスン》練習距離の目安

- ◆ マイペーススイム (60分) 1000～2000m前後
- ◆ 初級 (60分) 300m前後
- ◆ 中級 (60分) 600m前後
- ◆ 中～上級 (75分) 1000m前後
- ◆ 上級 (75分) 1200m前後
- ◆ 上級～マスターズ (75分) 1700～3000m前後

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
17:00	新館フィットネス プール	新館フィットネス プール	新館フィットネス プール	新館フィットネス プール	17:00	本館スイミング プール
17:30					17:30	
18:00					18:00	
18:30					18:30	
19:00	スイムレッスン 初級	スイムレッスン 中級	スイムレッスン 初級	スイムレッスン 中級	19:00	マイペーススイム
19:30	スイムレッスン 中級	スイムレッスン 上級	スイムレッスン 中～上級	スイムレッスン 上級	19:30	
20:00		スイムレッスン 中～上級	スイムレッスン 上級～マスターズ	スイムレッスン 中～上級	20:00	
20:30	マイペーススイム	スイムレッスン 上級	スイムレッスン 上級～マスターズ	スイムレッスン 中～上級	20:30	
20:15	20:15～21:15	20:15～21:30	20:15～21:30	20:15～21:30	20:15	
21:00		スイムレッスン 上級～マスターズ	スイムレッスン 上級～マスターズ	スイムレッスン 上級～マスターズ	21:00	
21:30		20:45～22:00	20:45～22:00	20:45～22:00	21:30	
22:00					22:00	
22:30					22:30	

◆営業時間◆ ※中学生コースのプールプログラムお休み(教室お休みの日)はフィットネスプラザ予定表(緑色の予定表)をご覧ください。

平日・土曜日 / 9:00～22:00 (22:30閉館) ☆スイミングプラザ休館日は新館・本館共にプールプログラムはございません。

日曜日・祝日 / 9:00～18:00 (18:30閉館) ☆競技会及び行事等によりプログラムを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

◆教室の開始時間に遅れないようにご注意ください。 ◆各種お知らせは受講ファイルで行います。

モーニングプログラム

中学生コース プールプログラム

平成 29 年 12 月 1 日～

《基》	基礎	60分	★	300m前後	泳ぎに自信のない初心者の方を対象としたクラスです。4種目の基礎練習をします。その日練習したい種目を、会員様の方で決めていただく事ができます。教室始めに、そのつど担当コーチに種目をお伝え下さい。
《初》	初級	60分	★★	600m前後	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、会員様の方で決めていただく事ができます。体力に自信のない方、ゆっくり泳ぎを覚えていきたい方などにおすすめのクラスです。
《中》	中級	75分	★★★	1000m前後	25mでの反復練習を中心に、4種目の泳力向上・健康維持を目指します。コーチの練習メニューに従ってすすめていきます。泳法を学びながら持久力系の練習なども、このクラスから導入していきます。
《上》	上級	90分	★★★★	1600m前後	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おすすめのクラスです。コーチの練習メニューに従ってすすめていきます。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向けになります。
《マ》	マスターズ	90分	★★★★★	2000～2500m	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になります。コーチの練習メニューに従ってすすめていきます。マスターズ大会で、ベスト記録更新・上位入賞を目指す方。学生時代水泳経験がある方などにおすすめです。

土曜日・日曜日/祝日 スイムレッスン

スイムレッスン	中級	60分	★★★	1000m前後	50m以上泳げる泳力をお持ちの方が泳法・泳力向上する為のクラスです。練習は25mを基本に、練習したい種目を会員様ご自身で決めていただきます。4種目泳げる方が、これから自分の泳ぎを作り上げていく為の基本クラスとなります。水泳がもっと上手になりたいという方におすすめのクラスです。
スイムレッスン	上級	75分	★★★★	1500～2000m	生涯水泳や、マスターズ大会出場を目指す上級者対象クラスです。コーチの練習メニューに従ってすすめていきます。泳法のアドバイスを受けながらより泳力を高めたい方におすすめのクラスです。
スイムレッスン	マスターズ	90分	★★★★★	2500～3000m	プールプログラムの中で最もハイレベルなクラスです。マスターズ大会でベスト更新、上位入賞を目指す方や学生時代水泳経験がある方におすすめです。練習では身体能力の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ください)
スイムレッスン	中学生教室	60分	★★★ ? ★★★★	1200～1500m	中学生教室の生徒のみのレッスンになります。コーチの練習メニューに沿って進めていきます。

イブニングプログラム

新館フィットネスプール
イブニングプログラム

スイムレッスン	初級	60分	★	300m前後	泳ぎにあまり自信のない方、次の種目にチャレンジしてみたい方、25m完泳を目指している方等を対象としたクラスです。練習はゆっくりと進めていき、各種目の基礎動作の習得をしていきます。
スイムレッスン	中級	60分	★★	600m前後	25m～50m泳げる方が対象になるクラスです。レッスンは25mを中心に、会員様ご自身で種目を選んで頂けます。担当コーチの練習メニューに沿って、4種目を盛り込んだ練習も行えます。
スイムレッスン	中～上級	75分	★★★	1000m前後	25mでの反復練習を中心に、4種目の泳力向上・健康増進を目指します。コーチの練習メニューに従って進めていきます。泳法を学びながら持久力の練習なども、このクラスから導入していきます。
スイムレッスン	上級	75分	★★★★	1200m前後	50m以上泳げる泳力をお持ちの方が対象となるクラスです。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おすすめのクラスです。コーチの練習メニューに従ってすすめていきます。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向けになります。

本館スイミングプール
イブニングプログラム

スイムレッスン	マイペーススイム (中級者～)	60分	★★ ? ★★★★	1000～2000m	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す。設定時間の中でマイペースで泳ぐことができます。
スイムレッスン	中級	60分	★★★	600m前後	25m～50m泳げる方が対象になるクラスです。レッスンは25mを中心に、会員様ご自身で種目を選んで頂けます。担当コーチの練習メニューに沿って、4種目を盛り込んだ練習も行えます。
スイムレッスン	上級～ マスターズ	75分	★★★★ ? ★★★★★	1700～3000m	プールプログラムの中で最もハイレベルなクラスです。マスターズ大会でベスト更新、上位入賞を目指す方や学生時代水泳経験がある方におすすめです。練習では身体能力の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ください)