



# 中学生教室プールプログラム

2025年11月よりのプールプログラムに  
一部開催時間・講師の変更がございます

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          | 9:00  | 水曜日          | 木曜日          | 金曜日          | 9:00  | 土曜日          | 日曜日・祝日       | モーニングプログラム |
|------------|-------------|--------------|-------|--------------|--------------|--------------|-------|--------------|--------------|------------|
|            |             |              |       |              |              |              |       |              |              |            |
|            |             |              | 9:30  |              |              |              | 9:30  |              |              |            |
|            |             | 基礎《永井》       |       | 初級《畑中》       | 基礎《瀬下》       | 初級《東海林》      |       |              |              |            |
|            |             | 9:30~10:15   | 10:00 | 9:30~10:15   | 9:30~10:15   | 9:30~10:15   | 10:00 |              |              |            |
|            |             |              | 10:30 |              |              |              | 10:30 |              |              |            |
|            |             | 中級 上級        |       | 中級 上級        | 中級 上級        | 中級 上級        |       |              |              |            |
|            |             | 《瀬下》 《小泉》    | 11:00 | 《安藤》 《瀬下》    | 《小泉》 《永井》    | 《瀬下》 《加藤ゆ》   | 11:00 |              |              |            |
|            |             | 10:30~ 11:30 | 11:30 | 10:30~ 11:30 | 10:30~ 11:30 | 10:30~ 11:30 | 11:30 |              |              |            |
|            |             |              |       |              |              |              |       |              |              |            |
| イブニングプログラム |             | マスターズ        | 12:00 | マスターズ        | マイペース        | マスターズ        | 12:00 | 中上級          | マスターズ        | イブニングプログラム |
|            |             | 《小泉》         | 12:30 | 《井出》         | 《小泉》         | 《加藤ゆ》        | 12:30 | 《山本》         | 《田崎》         |            |
|            |             | 11:45~13:00  | 13:00 | 11:45~13:00  | 11:45~13:00  | 11:45~13:00  | 13:00 | 11:45~ 12:45 | 11:45~ 13:00 |            |
|            |             |              |       |              |              |              |       |              |              |            |
|            |             |              |       |              |              |              |       |              |              |            |
|            |             |              |       |              |              |              |       |              |              |            |
|            |             |              |       |              |              |              |       |              |              |            |
|            |             |              |       |              |              |              |       |              |              |            |
|            |             |              |       |              |              |              |       |              |              |            |
|            |             |              |       |              |              |              |       |              |              |            |
| イブニングプログラム |             |              | 19:00 |              |              |              | 19:00 |              |              | イブニングプログラム |
|            | 中級《永井》      | 基礎初級《安藤》     | 19:30 | 中級《齋藤》       | 基礎初級《蝶野》     | 中級《千葉》       | 19:30 |              |              |            |
|            | 19:15~20:15 | 19:15~20:15  | 20:00 | 19:15~20:15  | 19:15~20:15  | 19:15~20:15  | 20:00 |              |              |            |
|            |             |              | 20:30 |              |              |              | 20:30 |              |              |            |
|            |             |              |       |              |              |              |       |              |              |            |
|            | マスターズ&上級    | マイペース        | 21:00 | マスターズ&上級     | マイペース        | マスターズ&上級     | 21:00 |              |              |            |
|            | 《山元》        | 《丸岡》         | 21:30 | 《山本》         | 《千葉》         | 《田崎》         | 21:30 |              |              |            |
|            | 20:45~22:00 | 20:45~22:00  | 22:00 | 20:45~22:00  | 20:45~22:00  | 20:45~22:00  | 22:00 |              |              |            |
|            |             |              |       |              |              |              |       |              |              |            |
|            | 月曜日         | 火曜日          |       | 水曜日          | 木曜日          | 金曜日          |       | 土曜日          | 日曜日・祝日       |            |

## 《中学生教室ご案内》

入会金:11,000(税込)

登録手数料:3,300(税込)

月会費:11,550(税込)

休会費:3,300(税込)

## 《ご入会時に必要な物》

- ①入会金
- ②登録手数料
- ③月会費(1ヶ月分)
- ④預金通帳
- ⑤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 | ★<br>★★  | 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 | ★<br>★★  | 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。 |
| マスターズ | 75分 | ★★<br>★★ | 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 | ★<br>★★  | 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

|            |     |           |            |                                                                                                                                |
|------------|-----|-----------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 基礎初級       | 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。                          |
| 中級         | 60分 | ★<br>★★   | 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。                                                                      |
| マイペース      | 75分 | ★<br>★★   | 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。                                   |
| 上級 & マスターズ | 75分 | ★★<br>★★★ | 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。<br>《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

|       |     |           |            |                                                                                                                                |
|-------|-----|-----------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 中上級   | 60分 | ★<br>★★   | 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 | ★★<br>★★★ | 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。<br>《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》 |