



成人プール教室スケジュール

※ インストラクターの都合により担当者・プログラムが変更、休講となる場合がございます。

※ 成人教室は祝日も通常通り開催しますが、月曜祝日開館日はレッスンはございません。(ジュニアスクールはカンダ-参照)

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:00~10:45 初めてビギナー (1コース)	10:00~11:00 ベビー(Q3) (1コース)	10:00~10:45 初めてビギナー (1コース)	10:00~10:50 ビギナー (1コース)	10:00~11:00 ベビー(Q6) (2コース)	10:00~11:00 チャレンジ(H7) (2コース)
11:00	11:00~12:00 種目別 シェイプアップ (3コース)	11:05~11:50 アクアビクス (3コース)	11:05~12:05 種目別 (3コース)	11:00~12:00 レベルアップ I (1コース)	11:00~12:00 種目別 シェイプアップ (3コース)	
12:00	12:10~12:55 アクアZUMBA (2コース)	12:00~12:45 フィンスイム (2コース)	12:10~12:55 水中トレーニング (2コース)	12:10~12:55 アクアビクス (3コース)	12:10~12:55 フィンスイム (2コース)	
13:00		13:00~14:00 スピードアップ (2コース)				
14:00	14:00~15:00 乳幼児(J2) (2コース)		14:00~15:00 乳幼児(J4) (2コース)		13:30~14:30 乳幼児(J6) (2コース)	
15:00	15:00~16:00 幼児(A2) (2コース)	15:00~16:00 幼児(A3) (2コース)	15:00~16:00 幼児(A4) (2コース)	15:00~16:00 幼児(A3) (2コース)	14:30~15:30 幼児(A6) (2コース)	
16:00	16:00~17:00 小児(B2) (3コース)	16:00~17:00 小児(B3) (3コース)	16:00~17:00 小児(B4) (3コース)	16:00~17:00 小児(B3) (3コース)	15:30~16:30 小児(B6) (3コース)	
17:00	17:00~18:00 学童(C2) (4コース)	17:00~18:00 学童(C3) (4コース)	17:00~18:00 学童(C4) (4コース)	17:00~18:00 学童(C3) (4コース)	16:30~17:30 学童(C6) (4コース)	
18:00	18:00~19:00 学童(C20) (1コース)	18:00~19:00 学童(C30) (1コース)		18:00~19:00 学童(C50) (1コース)		17:30~19:30 選手(D60) (3コース)
19:00		選手(D20)	選手(D30)	選手(D40)	選手(D50)	
20:00	19:30~20:30 種目別 (2コース)	19:30~20:30 水中 トレーニング (2コース)	19:30~20:30 ジョーミング (2コース)	19:30~20:30 フィンスイム (2コース)		19:00~20:00 レベルアップ II (1コース)
21:00						

泳法系

水中運動系

ジュニアスクール

教室名	強度	時間	内容	距離
初めてビギナー	★	45分	顔つけ・浮く・潜る・呼吸などの基本動作を行い、クロール・背泳ぎのキックを習得していきます。	100m～300m
ビギナー	★	50分	浮く・潜る・呼吸・バタ足などの基本動作を行い、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。	200m～300m
種目別	★	60分	ビギナーよりワンランク上で泳法習得を目指します。3ヶ月ごとに泳法が変わります。	200m～500m
レベルアップⅠ	★	60分	フォーム矯正と時間の概念を入れた反復練習を行い、少しずつ泳ぐ距離を伸ばすことを目指します。	200m～500m
レベルアップⅡ	★★	60分	「よりきれいに・楽に・速く」50～100m完泳を目指します。(各泳法25m以上泳げる方が対象です。)	500m～600m
シェイプアップ	★★	60分	少しずつ距離を伸ばし、インターバルトレーニングなどを導入し、脂肪燃焼を高めていきます。	800m～1,000m
スピードアップ	★★★★	60分	マスターズスイミングを通して、自己への挑戦、技術向上、理論やルールなどの知識向上を目指します。競技会参加者だけでなく、たくさん泳ぎたい方に最適なクラスです。	1,200m～
ロングスイム	★★★★	60分	得意種目をゆっくり長く泳ぎ、持久力向上を目指します。また、スタート&ターンもレッスンします。(25mを楽に泳げる方が対象です。)	1,200m～
フィンスイム	★★	45分 60分	フィンを使用して泳ぐクラスです。(クロール・背泳ぎが泳げる方が対象です。)	500m～800m
フォーミング	★	60分	各泳法をより美しく、より楽に泳ぐことを目指します。ビギナーよりワンランク上達したい方のクラスです。	200m～500m
水中トレーニング	★	45分 60分	ビート版やヌードルを使用して、様々なトレーニングを行うことで全身の筋力や心肺機能を高めます。	—
アクアZUMBA	★★	45分	水中で効果的に楽しみながら運動できるように創られたアクアプログラムで、水を使うことにより有酸素能力と筋力レベルを上げる効果も期待できます。	—
アクアビクス	★★	45分	水の特性を生かし、筋力アップと効率の良い脂肪燃焼を目的とし、引き締まったボディライン作りを目指します。	—

- ※ 強度はあくまでも目安です。感じ方には個人差があります。
- ※ 教室に参加するには教室会員となる必要があります。(2,550円/月+フリー利用チケットもしくは月間会員)
- ※ 教室会員になるには所定のお手続きおよび入会時事務手数料1,650円が必要です。
- ※ 教室会員を休会・退会するには所定のお手続きが必要です。
- ※ プールご利用の際には必ずスイミングキャップが必要です。
- ※ 体調の優れない場合は利用をお控えいただきとともに、参加途中で気分が悪くなった際にはすぐにお申出ください。
- ※ プール内でのルールを遵守いただきますようご協力をお願いいたします。
- ※ その他、担当コーチ及び監視員、スタッフの指示に従ってご利用をお願いいたします。

豊能町立スポーツセンターシートス 指定管理者:TAC・日本管財共同事業体

☎072-738-1333 <http://www.toyono-ctos.jp>