



# 成人コース スケジュール 2021年7月



柏洋スイマース柏スクール：04-7173-0450

日付	曜日	初心者	初級	中級	上級
1	木		休 館 日		
2	金		休 館 日		
3	土		休 館 日		
4	日				
5	月	クロール	バタフライ	クロール	トレーニング
6	火	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール
7	水		背泳ぎ	バタフライ   クロール	トレーニング
8	木	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
9	金	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
10	土	中級：背泳ぎ			
11	日				
12	月	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	トレーニング
13	火	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
14	水		平泳ぎ	背泳ぎ   平泳ぎ	トレーニング
15	木	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
16	金	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール
17	土	中級：バタフライ			
18	日				
19	月	クロール	背泳ぎ	バタフライ	トレーニング
20	火	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
21	水		バタフライ	クロール   バタフライ	トレーニング
22	木		休 館 日		
23	金		休 館 日		
24	土	中級：平泳ぎ			
25	日				
26	月	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	トレーニング
27	火	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
28	水		クロール	平泳ぎ   背泳ぎ	トレーニング
29	木	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
30	金	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
31	土	中級：クロール			

## <成人コース指導内容・対象>

クラス	距離目安	距離目安	対象/内容
初心者	300～500	対象 内容	まったく泳げない方・これから泳ぎを覚えたい方 水慣れ・呼吸法・浮き身・クロール・背泳ぎの基礎練習
初級	500～600	対象 内容	クロール・背泳ぎで25mは泳げる クロール・背泳ぎの技術練習・平泳ぎ・バタフライの基礎練習
中級	600～800	対象 内容	クロール・背泳ぎが25m泳げる・バタフライ・平泳ぎのキックができる クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの技術練習
上級泳法	800～1200m	対象・内容	4泳法が25m以上泳げる方・各種泳法技術練習
上級トレーニング	1000m以上	対象・内容	4泳法が50m以上泳げる方・トレーニングを目的として練習します(心肺機能向上)

- ◎ 各クラスとも参加人数の増減により使用レーンの変更を行います
- ◎ 歩行レーンは歩く方が優先となります(マスクを着用して下さい)
- ◎ 泳ぐ方は指導レーンまたはフリーレーンをご利用下さい

## <7月のお知らせ>

- ①7月の休館日は1日(木)～3日(土)・22日(木)・23日(金)です。
- ②健康チェックシートのご記入をお願い致します。
- ③日曜日のレッスンはございません。

