

成人コース スケジュール 2021年11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	月	クロール	バタフライ	クロール	トレーニング
2	火		クロール		クロール
3	水	休 館 日			
4	木	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
5	金	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
6	土	中級：背泳ぎ			
7	日				
8	月	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	トレーニング
9	火		背泳ぎ		背泳ぎ
10	水		平泳ぎ	背泳ぎ 平泳ぎ	トレーニング
11	木	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
12	金	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール
13	土	中級：バタフライ			
14	日				
15	月	クロール	背泳ぎ	バタフライ	トレーニング
16	火		平泳ぎ		平泳ぎ
17	水		バタフライ	クロール バタフライ	トレーニング
18	木	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール
19	金	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
20	土	中級：平泳ぎ			
21	日				
22	月	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	トレーニング
23	火	休 館 日			
24	水		クロール	平泳ぎ 背泳ぎ	トレーニング
25	木	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
26	金	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
27	土	中級：クロール			
28	日				
29	月	休 館 日			
30	火	休 館 日			

<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	まったく泳げない方・これから泳ぎを覚えたい方
		内 容	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	クロール・背泳ぎで25mは泳げる
		内 容	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	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
		内 容	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

<11月のお知らせ>

- ① 11月の休館日は3日(水)・23日(火)・29日(月)・30日(火)です。
- ② 入館時は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。
- ④ 月曜日・火曜日は13時までのご利用となります。
バス運行は通常と異なりますのでご注意下さい。



