



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

<12月のお知らせ>

- 12月の休館日は29日(水)～31日(金)です。
- 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。
- 日曜日のレッスンはございません。
- 12月27日(月)・28日(火)は短期水泳教室開催の為、昼会員の方のご利用は9時～14時までとなります。

<2022年1月のお知らせ>

- 1月の休館日は1日(土)～3日(月)・10日(月)です。
- 1月4日(火)から通常営業となります。

