

# 成人コース スケジュール 2022年1月

柏洋スイマースポーツスクール：04-7173-0450

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

## <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

## <1月のお知らせ>

- ① 1月の休館日は1日(土)～3日(月)・10日(月)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。



||

||

||

||