成人コース　スケジュール　２０２２年２月

柏洋スイマーズ柏スクール：０４－７１７３－０４５０

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

＜２月のお知らせ＞

①２月の休館日は１１日（金）・２３日（水）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。