



成人コース スケジュール 2022年3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	火	休館日			
2	水	休館日			
3	木	休館日			
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	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
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	休館日			
22	火	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
23	水		バタフライ	クロール バタフライ	トレーニング
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
29	火	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
30	水		クロール	平泳ぎ 背泳ぎ	トレーニング
31	木	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ

<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

<3月のお知らせ>

- ①3月の休館日は1日(火)～3日(木)・21日(月)です。
- ②3月29日(火)～4月1日(金)は短期水泳教室開催の為、
成人の方のご利用は11:00からとなります。
- ③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。
- ④日曜日のレッスンはございません。



||