

# 成人コース スケジュール 2022年4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	金	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
2	土	中級：背泳ぎ			
3	日				
4	月	クロール	バタフライ	クロール	トレーニング
5	火	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール
6	水		背泳ぎ	バタフライ   クロール	トレーニング
7	木	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
8	金	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
9	土	中級：バタフライ			
10	日				
11	月	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	トレーニング
12	火	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
13	水		平泳ぎ	背泳ぎ   平泳ぎ	トレーニング
14	木	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
15	金	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール
16	土	中級：平泳ぎ			
17	日				
18	月	クロール	背泳ぎ	バタフライ	トレーニング
19	火	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
20	水		バタフライ	クロール   バタフライ	トレーニング
21	木	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール
22	金	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
23	土	中級：クロール			
24	日				
25	月	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	トレーニング
26	火	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
27	水		クロール	平泳ぎ   背泳ぎ	トレーニング
28	木	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
29	金	休 館 日			
30	土	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

## <4月のお知らせ>

- ①4月の休館日は29日(金)・30日(土)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。
- ④3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。

