



成人コース スケジュール 2022年7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	金			休館日	
2	土			休館日	
3	日			休館日	
4	月	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	トレーニング
5	火		背泳ぎ		背泳ぎ
6	水		平泳ぎ	背泳ぎ 平泳ぎ	トレーニング
7	木	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
8	金	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール
9	土	中級：背泳ぎ			
10	日				
11	月	クロール	背泳ぎ	バタフライ	トレーニング
12	火		平泳ぎ		平泳ぎ
13	水		バタフライ	クロール バタフライ	トレーニング
14	木	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール
15	金	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
16	土	中級：バタフライ			
17	日				
18	月	休館日			
19	火		バタフライ		バタフライ
20	水		クロール	平泳ぎ 背泳ぎ	トレーニング
21	木	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
22	金	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
23	土	中級：平泳ぎ			
24	日				
25	月	クロール	バタフライ	クロール	トレーニング
26	火		クロール		クロール
27	水		背泳ぎ	バタフライ クロール	トレーニング
28	木	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
29	金	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
30	土	中級：クロール			
31	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

<7月のお知らせ>

- ①7月の休館日は1日(金)～3日(日)・18日(月)です。
 - ②日曜日のレッスンはございません。
 - ③月曜日・火曜日は13時までのご利用となります。
バス運行は通常と異なりますのでご注意ください。
 - ④火曜日のレッスン開始時間を変更させていただきます。(時間差退水の為)
初級11:50～12:45 上級12:00～12:55となります。
- ※アクア45は変更ありません。

