



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

<8月のお知らせ>

- ① 8月の休館日は8日(月)～11日(木)です。(月末の休館日はございません)
- ② 日曜日のレッスンはございません。
- ③ 8月2日(火)～5日(金)・8月16日(火)～19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。

