



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

<9月のお知らせ>

- ①9月の休館日は19日(月)・23日(金)・29日(木)・30日(金)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。



