

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

## <10月のお知らせ>

- ① 10月の休館日は10日(月)・29日(土)～31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。

