

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

<11月のお知らせ>

- ① 11月の休館日は3日(木)・23日(水)・29日(火)・30日(水)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。



