



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

<12月のお知らせ>

- ① 12月の休館日は29日(木)～31日(土)です。
- ② 日曜日のレッスンはございません。
- ③ 12月26日(月)～28日(水)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。

<2023年1月のお知らせ>

- ① 1月の休館日は1日(日)～3日(火)・9日(月)です。
- ② 1月4日(水)から通常営業となります。

