



# 成人コース スケジュール 2023年2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	水		クロール	平泳ぎ   背泳ぎ	トレーニング
2	木	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
3	金	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
4	土	中級：背泳ぎ			
5	日				
6	月	クロール	バタフライ	クロール	トレーニング
7	火	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール
8	水		背泳ぎ	バタフライ   クロール	トレーニング
9	木	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
10	金	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
11	土	休 館 日			
12	日				
13	月	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	トレーニング
14	火	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
15	水		平泳ぎ	背泳ぎ   平泳ぎ	トレーニング
16	木	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
17	金	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール
18	土	中級：平泳ぎ			
19	日				
20	月	クロール	背泳ぎ	バタフライ	トレーニング
21	火	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
22	水		バタフライ	クロール   バタフライ	トレーニング
23	木	休 館 日			
24	金	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
25	土	中級：クロール			
26	日				
27	月	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	トレーニング
28	火	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ

## <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

## <2月のお知らせ>

- ①2月の休館日は11日(土)・23日(木)です。
- ②日曜日のレッスンはございません。

