

中学生教室 プールプログラム

2012年4月より担当コーチに一部変更がございます

平成24年4月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜・祝日
9:00	本館スイミングプール	本館スイミングプール	9:00 本館スイミングプール	本館スイミングプール	9:00 本館スイミングプール	本館スイミングプール
9:30			9:30			
10:00			10:00			
10:30	モーニングプログラム 〈A〉【人見】 10:15～ 〈B〉【七呂】〈D〉【服部】 〈E〉【櫻井】〈F〉【加々美】	モーニングプログラム 〈A〉【永井】 10:15～ 〈B〉【蝶野】〈C〉【服部】 〈D〉【中村】〈E〉【七呂】	10:30 モーニングプログラム 〈A〉【蝶野】 10:15～ 〈B〉【永井】〈D〉【井上】 〈E〉【七呂】〈F〉【中村】	変更 モーニングプログラム 〈B〉【蝶野】 10:15～ 〈C〉【後藤】〈D〉【加藤】 〈E〉【七呂】〈F〉【西条】		
11:00			11:00			
11:30			11:30			
12:00			12:00		12:00	12:00
12:30			12:30		12:30	12:30
13:00			13:00		13:00	13:00

モーニングプログラム

イブニングプログラム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
17:00	新館フィットネスプール	新館フィットネスプール	17:00 新館フィットネスプール	新館フィットネスプール	17:00 本館スイミングプール
17:30	本館スイミングプール	本館スイミングプール	17:30	本館スイミングプール	
18:00			18:00		
18:30			18:30	変更 スイムレッスン 初級 【東海林】 18:30～19:30	
19:00	スイムレッスン 初級 【永井】 18:30～19:30	変更 スイムレッスン 初級 【七呂】 19:00～20:00	19:00	スイムレッスン 初級 【七呂】 19:00～20:00	19:00
19:30	スイムレッスン 中級 【加々美】 19:15～20:15	スイムレッスン 中級～上級 【加々美】 19:15～20:15	19:30	スイムレッスン 中級～上級 【人見】 19:15～20:15	19:30
20:00	スイムレッスン 中級 【永井】 19:45～20:45	スイムレッスン 上級 【七呂】 19:15～20:30	20:00	スイムレッスン 中級 【東海林】 19:45～20:45	20:00
20:30	マイペーススイム 【永井】 20:15～21:15	スイムレッスン マスターズ 【西条・久我】 20:30～21:45	20:30	スイムレッスン マスターズ 【服部・久我】 20:15～21:45	20:30
21:00			21:00		21:00
21:30			21:30		21:30
22:00			22:00		22:00
22:30			22:30		22:30

各クラス練習距離の目安

- モーニングプログラム**
練習距離の目安
- 〈A〉基礎(60分) 300m前後
 - 〈B〉初級(60分) 600m前後
 - 〈C〉泳法・修正(60分) 900～1000m
 - 〈D〉中級(75分) 1200m前後
 - 〈E〉上級(90分) 1600m前後
 - 〈F〉マスターズ(90分) 2000～2500m
- 土曜日/日曜・祝日**
《スイムレッスン》
- ◆ 基礎～初級(60分) 300m前後
 - ◆ 中級(60分) 1000m前後
 - ◆ 上級(75分) 1500～2000m
 - ◆ マスターズ(90分) 2500～3500m

各クラス練習距離の目安

- イブニングプログラム**
《スイムレッスン》練習距離の目安
- ◆ マイペーススイム(60分) 1000～2000m前後
 - ◆ 初級(60分) 300m前後
 - ◆ 中級(60分) 600m前後
 - ◆ 中級～上級(60分) 1000m前後
 - ◆ 上級(75分) 1500～2000m
 - ◆ マスターズ(75～90分) 2500～3500m前後
 - ◆ 長水路 A(75分) 1500m前後
 - ◆ 長水路 B(60分) 1000m前後

◆ 営業時間 ◆

平日・土曜日 / 9:00～22:00 (22:30閉館)
日曜日・祝日 / 9:00～18:00 (18:30閉館)

☆スイミングプラザ休館日は新館・本館共にプールプログラムはございません。
☆競技会及び行事等によりプログラムを変更する場合がございます。予めご了承下さい。