



中学生教室プールプログラム

2025年5月よりのプールプログラムに
一部開催時間・講師の変更がございます

緑枠のプログラムは新館25mプールでの開催となります

モーニングプログラム	月曜日	火曜日	9:00	水曜日	木曜日	金曜日	9:00	土曜日	日曜日・祝日	モーニングプログラム
			9:30				9:30			
		基礎《永井》		初級《畑中》	基礎《瀬下》	初級《瀬下》				
		9:30~10:15	10:00	9:30~10:15	9:30~10:15	9:30~10:15	10:00			
			10:30				10:30			
		中級 上級		中級 上級	中級 上級	中級 上級				
		《瀬下》 《小泉》	11:00	《蝶野》 《瀬下》	《小泉》 《永井》	《千葉》 《加藤ゆ》	11:00			
		10:30~ 11:30	11:30	10:30~ 11:30	10:30~ 11:30	10:30~ 11:30	11:30			
イブニングプログラム		マスターズ	12:00	マスターズ	マイペース	マスターズ	12:00	中上級	マスターズ	イブニングプログラム
		《小泉》	12:30	《井出》	《小泉》	《加藤ゆ》	12:30	《千葉》	《大崎》	
		11:45~13:00	13:00	11:45~13:00	11:45~13:00	11:45~13:00	13:00	11:45~ 12:45	11:45~ 13:00	
イブニングプログラム			19:00				19:00			イブニングプログラム
	変更	変更	19:30	変更	変更	変更	19:30			
	中級《永井》	基礎初級《安藤》	20:00	中級《田崎》	基礎初級《蝶野》	中級《山元》	20:00			
	19:15~20:15	19:15~20:15	20:30	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	20:30			
			21:00				21:00			
	マスターズ&上級	マイペース	21:30	マスターズ&上級	マイペース	マスターズ&上級	21:30			
	《丸岡》	《千葉》	22:00	《山元》	《山本》	《大崎》	22:00			
	20:45~22:00	20:45~22:00		20:45~22:00	20:45~22:00	20:45~22:00				
	月曜日	火曜日		水曜日	木曜日	金曜日		土曜日	日曜日・祝日	

《中学生教室ご案内》
 入会金:11,000(税込)
 登録手数料:3,300(税込)
 月会費:11,550(税込)
 休会費:3,300(税込)
 《ご入会時に必要な物》
 ①入会金 ②登録手数料
 ③月会費(1ヶ月分)
 ④預金通帳 ⑤印鑑(銀行印)

☆休館日はプールプログラムはございません。 ☆プールプログラムは変更される場合がございます。 ☆本館更衣室のロッカーをご利用下さい。
 ☆フィットネスプラザと同じレッスンへの参加となります。 ☆2本続けての受講はできません。 ☆泳力に応じて参加するクラスを指定させて頂く場合がございます。

モーニングプログラム

基礎	45分	★	200～400m	15mでの反復練習を中心に、4種目の泳法を確認・習得していきます。その日練習したい種目をご自身で決めていただくことができます。体力に自信のない方、泳ぎをゆっくり覚えていきたい方などにお勧めのクラスです。
初級	45分	★★	500～700m	25mでの反復練習を中心に、4種目の泳法向上・健康増進を目指します。コーチのメニューに沿って練習を進めていきます。
中級	60分	★ ★★	800～1000m	25mでの反復練習を中心に、4種目の泳法向上・健康増進を目指します。50mの練習やドリル練習も行います。
上級	60分	★ ★★	1000～1300m	生涯水泳を目的とし、マスターズ大会などにも出場を目指す方にもお勧めのクラスです。コーチのメニューに沿って練習を進めます。泳法のワンポイントアドバイスを受けながら、より泳力を高めていきたい方に向けたクラスです。
マスターズ	75分	★★ ★★	1300～1800m	4種目のハイレベルなテクニックをマスターするクラスです。コーチのメニューに沿って練習を進めていきます。マスターズ大会にてベスト記録更新、上位入賞を目指す方や、学生時代に水泳経験がある方にお勧めです。
マイペース	75分	★ ★★	800～1000m	自分のペースで泳ぎたい、運動不足を解消したいという方にお勧めのクラスです。25m以上泳げる方ならどなたでもご参加いただけるプログラムで、設定時間の中をマイペースで泳ぐことができます。

イブニングプログラム

基礎初級	60分	★★	300～500m	15mでの反復練習を中心に、4種目の泳法を確認・習得していきます。その日練習したい種目をご自身で決めていただくことができます。体力に自信のない方、泳ぎをゆっくり覚えていきたい方などにお勧めのクラスです。
中級	60分	★ ★★	800～1000m	25mでの反復練習を中心に、4種目の泳法向上・健康増進を目指します。コーチのメニューに沿って練習を進めていきます。
マイペース	75分	★ ★★	800～1000m	自分のペースで泳ぎたい、運動不足を解消したいという方におすすめのクラスです。25m以上泳げる方ならどなたでもご参加いただけるプログラムで、設定時間の中をマイペースで泳ぐことができます。
上級 & マスターズ	75分	★★ ★★★	1400～2000m	プールプログラムの中で最もハイレベルなクラスです。マスターズ大会でのベスト更新、上位入賞を目指す方や学生時代に水泳経験がある方にお勧めです。身体能力向上や高度なテクニックを習得していきます。 《本格的にトレーニングされている方以外はご遠慮下さい》

土日プログラム

中上級	60分	★ ★★	800～1200m	生涯水泳を目的とし、マスターズ大会などにも出場を目指す方にもお勧めのクラスです。コーチのメニューに沿って練習を進めます。泳法のワンポイントアドバイスを受けながら、より泳力を高めていきたい方に向けたクラスです。
マスターズ	75分	★★ ★★★	1400～2000m	プールプログラムの中で最もハイレベルなクラスです。マスターズ大会でのベスト更新、上位入賞を目指す方や学生時代に水泳経験がある方にお勧めです。身体能力向上や高度なテクニックを習得していきます。 《本格的にトレーニングされている方以外はご遠慮下さい》