

金沢プール 水泳教室一覧表

アクア教室

クラス名	曜日・時間	レベル	定員	料金/回数	内容
ウキ浮きアクア	月曜 9:30~10:30	☆	30名	12,360円/12回	水の持つ浮力・水圧・抵抗をいかし、ストレッチやリラクセス要素を取り入れた水中運動です。
水中ウォーキング	木曜 9:30~10:30	☆	30名	12,360円/12回	ストレッチなどを取り入れながら、水中ならではのバランス、筋トレなどを中心としたウォーキングです。
リズムウォーキング	火曜 9:30~10:30	☆	30名	12,360円/12回	リズムに合わせて、楽しく歩く初心者向けのコースです。負荷をあまりかけずに、ゆっくりウォーキングをしたい方にオススメです。
アクアリング	金曜 10:50~11:50	★	20名	12,360円/12回	陸上では負担が掛かる運動を、水の持つ特性とウェーブリングを使うことで個々の体力に合わせ効果的に行えるアクア体操です。
アクアピクス	木曜 10:45~11:45	★★	30名	12,360円/12回	音楽に乗って、楽しく身体を動かしながら心拍数を上げていく有酸素のトレーニングです。浮力により膝や関節への負担を和らげた楽しいエクササイズです。

子供水泳教室

クラス名	曜日・時間	レベル	定員	料金/回数	内容
幼児(年少)	水曜 14:30~15:15	☆	10名	7,600円/10回	プールの楽しさを学びましょう。水遊びをしながら、潜ること浮くこと進むことを学びましょう。 ※オムツ習慣が取れているお子様対象。
	土曜 12:00~12:45			9,120円/12回	
幼児(年中・年長)	月曜	★	10名	9,120円/12回 (水曜7,600円/10回)	お顔付けから、基本的な呼吸法を遊びながら楽しくレッスンいたします。浮き方など遊具など使いながら、お水に慣れていきましょう。
	火曜				
	水曜				
	木曜				
	土曜 13:00~13:45				
こども A	月曜	☆	20名	9,360円/12回 (水曜7,800円/10回)	水中での呼吸法・浮き方・動き方、バタ足などクロールの基礎から12.5mを目標にレッスンをいたします。
	火曜				
	水曜				
	木曜				
	金曜				
こども B	月曜	★	15名	9,360円/12回 (水曜7,800円/10回)	クロールの基礎練習を反復しながら25m以上完泳を目指します。背泳ぎの基礎練習も行います。
	火曜				
	水曜				
	木曜				
	金曜				
こども C	月曜	★★★	15名	9,360円/12回 (水曜7,800円/10回)	背泳ぎ25m以上の完泳を目指します。平泳ぎの基礎練習を行います。基礎練習を含めクロールの練習も行います。
	水曜				
	木曜				
	金曜 17:30~18:30				
こども D	月曜	★★★	15名	9,360円/12回 (水曜7,800円/10回)	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの三種目の50m完泳を目標に基礎練習を行います。
	水曜				
	木曜				
こども E	水曜	★★★	15名	9,360円/12回 (水曜7,800円/10回)	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ50m以上、バタフライ25m以上、各種目の泳力向上、スキルアップを目標にします。
	木曜				

成人水泳

クラス名	曜日・時間	レベル	定員	料金/回数	内容
初めての水泳	金曜 12:00~13:00	☆	10名	11,160円/12回	水泳を始めたい方におすすめです♪身体に負担をかけずゆっくりと時間をかけながら、泳ぐことを目標にします。
ユニバーサル	水曜 12:20~13:20	☆	10名	9,300円/10回	身体の声聞きながら、ゆったりとした気持ちで歩いたり泳いだりしながら調子を整えていくクラスです。
クロール	火曜 11:45~12:45	★	15名	11,160円/12回	基礎の姿勢から、クロールの反復練習まで、水泳初心者の方から参加頂けます。
	木曜 12:00~13:00				
初級	月曜 11:00~12:00	★	10名	11,160円/12回 (水曜9,300円/10回)	水中での呼吸法・浮き方・動き方、クロールの基礎練習から25mを目標にレッスンをすすめます。
	火曜 18:30~19:30				
	水曜 10:10~11:10				
	土曜 9:45~10:45				
中級	月曜 12:10~13:10	★★	10名	11,160円/12回	背泳ぎ25m以上の完泳を目指します。平泳ぎの基礎練習を行います。基礎練習を含めクロールの練習も行います。
	木曜 13:10~14:10				
	金曜 18:30~19:30				
	土曜 10:45~11:45				
ストレッチスイム	火曜 10:45~11:45	★★	10名	11,160円/12回	基礎練習の復習を含め、フォームの改善、関節の可動域を広げるようなストレッチなどを取り入れ、泳法の見直しを中心におこないます。
のんびりスイム	水曜 11:10~12:10	★★★	10名	11,160円/12回 (水曜9,300円/10回)	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・各泳法25m以上泳げる方が対象のクラスです。ゆっくりと個々のペースに合わせてレッスンをを行います。
	金曜 14:20~15:20				
中・上級	月曜 13:20~14:20	★★★	15名	11,160円/12回 (水曜9,300円/10回)	4泳法で各25m(100m個人メドレー)を泳げるようになることを目指します。
	水曜 13:20~14:20				
プレスト・バタフライ	火曜 12:45~13:45	★★★	15名	11,160円/12回	クロール・背泳ぎ100m以上泳げる方、平泳ぎ・バタフライの習得を目指します。
	金曜 13:10~14:10				
サークルスイム	木曜 14:20~15:20	★★★	10名	11,160円/12回	4泳法を各100m以上泳げる方、フォーム修正、タイムアップを目指します。