

保土ヶ谷プール第5期（1～3月）教室内容のご案内

※教室実施時間は、教室スケジュール表にてご確認ください

※料金は実施曜日・実施回数によって異なります。詳細は直接窓口にてご確認ください

成人水泳教室（すべての教室 定員15名です）

教室名		内容	レベル	
1 学 種 目 を 学 ぶ	はじめてクロール	月曜日	★	
		木曜日		
	はじめて背泳ぎ	月曜日	★	
	はじめて平泳ぎ	水曜日	★★	
		木曜日		
	平泳ぎ中級	月曜日	★★★★	
はじめてバタフライ	水曜日	より綺麗に泳ぐ平泳ぎのコツを習得し上達を目指します バタフライを基礎から学べます (バタフライに初めて挑戦したい方おススメ)	★★★★	
	金曜日			
バタフライ中級	水曜日	より楽なバタフライの泳ぎを習得し上達を目指します	★★★★★	
2 学 種 目 以 上	初級スイム	木曜日	★★	
		金曜日		
	中級スイム	月曜日	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの3種目を練習します 各種目のレベルアップを目指します	★★★★
		水曜日		
		金曜日		
	上級スイム	月曜日	4泳法（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ） をさらに上手に泳げることを目指します	★★
木曜日		★★		
4種目 個人メ ドレー	メドレー初級	月曜日	100m個人メドレーを泳げるようになることを 目指します	★★★★
		水曜日		
		金曜日		
	メドレー中級	水曜日	ゆっくりマイペースで、200m個人メドレーを 泳げるようになることを目指します	★★
土曜日		★★		
その他 目的別 コース	ゆったりクロール	水曜日	楽にクロール100m泳げるようになることを 目指します	★★
		土曜日		
	ロングロングクロール	月曜日	長距離を泳ぐことで心肺機能の向上を目指します	★★
		木曜日		
	ガンガン泳ごう！	木曜日	4泳法で1500m前後泳ぎます	★★★★★

成人アクア教室（定員は各教室ごとに異なります）

教室名	内容	レベル
アクアウォーキング (定員15名)	火曜日	★
	金曜日	
	土曜日	
アクアシェイプ (定員30名)	火曜日	★★
	水曜日	
アクアピクス (定員30名)	火曜日	★★★★
SUPヨガ (定員10名)	木曜日	★★ ★★

I

I