

2026/4月～

つくばウェルネスパーク レッスンスケジュール

プール							
時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00	<b>NEW</b> アクアビクス 10:20～10:50 所/400円		※アクアビクスは、 2026年4月から 担当者変更となり 月曜日に移動しました。				
	クロール 11:00～11:30 山下/400円	フィンスイム 11:00～12:00 1.3.5週目:菊地 2.4週目:大久保 /600円	背泳ぎ 11:00～11:30 山下/400円		バタフライ 11:00～11:30 大久保/400円	成人スイミング 11:00～12:00 菊地・鈴木/600円	
12:00			バタフライ 11:45～12:15 山下/400円		平泳ぎ 11:35～12:05 大久保/400円		
		4泳法の基礎 13:00～13:30 菊地/400円					初めての方 におススメ
14:00	成人スイミング 13:30～14:30 山下・大久保/600円				成人スイミング 13:30～14:30 山下・大久保/600円		
		エンジョイ 水中運動教室 13:45～14:45 ※事前申込制				わんぱくスイム (幼児) 14:00～15:00 ※事前申込制	水泳が苦手な方 始めたい方におススメの レッスンあります!
16:00	キッズスイミング (幼児・学童) 15:50～16:50 ※事前申込制	キッズスイミング (幼児・学童) 15:50～16:50 ※事前申込制	キッズスイミング (幼児・学童) 15:50～16:50 ※事前申込制		キッズスイミング (幼児・学童) 15:50～16:50 ※事前申込制	ジュニアスイム I II 15:30～16:30 ※事前申込制	【参加注意事項】 ○当日参加型のプール レッスンは中学生以上 からの参加可能です。
	ジュニアスイム I II 基礎～個人メドレー 17:00～18:00 ※事前申込制	ジュニアスイム I II 基礎～個人メドレー 17:00～18:00 ※事前申込制	ジュニアスイム I II 基礎～個人メドレー 17:00～18:00 ※事前申込制		ジュニアスイム I II 基礎～個人メドレー 17:00～18:00 ※事前申込制	ジュニアスイム I II 17:00～18:00 ※事前申込制	○インストラクターの 都合により教室内容が 変更になる場合は 館内掲示と当施設HP にてお知らせします
18:00	ジュニアスイム III 平泳ぎ～個人メドレー 18:10～19:10 ※事前申込制	ジュニアスイム III 平泳ぎ～個人メドレー 18:10～19:10 ※事前申込制	ジュニアスイム III 平泳ぎ～個人メドレー 18:10～19:10 ※事前申込制		ジュニアスイム III 平泳ぎ～個人メドレー 18:10～19:10 ※事前申込制		○金額が書いてない 事前申込制の教室は 月謝制教室となります ○レッスン参加料金とは 別途入館料が掛ります
20:00							

プール レッスン内容一覧表

当日参加型			
レッスン名	定員	制限	レッスン内容
クロール	15	中学生以上	クロールを泳げるようになりたい方・見直したい方を中心に綺麗な泳ぎを目指します。初心者の方でも安心して参加できます。
背泳ぎ	15		背泳ぎを泳げるようになりたい方・見直したい方を中心に綺麗な泳ぎを目指します。
平泳ぎ	15		平泳ぎを泳げるようになりたい方・見直したい方を中心に綺麗な泳ぎを目指します。
バタフライ	15		バタフライを泳げるようになりたい方・見直したい方を中心に綺麗な泳ぎを目指します。
4泳法の基礎	15		4泳法のキックやストロークなど部分的に見直したい方を中心に指導していきます。4泳法に初めてチャレンジしたい方も参加できます。
アクアビクス	15		水の力を借りて、身体への負担を軽減し音楽に合わせて楽しく運動できます。水泳が苦手な方なども安心して参加できます。
フィンスイム	20		フィンを使用し、水を蹴る感覚を磨きつつ下半身の強化を目指します。
成人スイミング	20		水慣れ～四泳法を指導していきます。初心者の方でも安心してご参加いただけます。
事前申込型 (月謝制)			
教室名	定員	制限	教室内容
エンジョイ水中運動教室	15	中学生以上	水の特性を活かし、日常生活動作を改善していきます。筋力UPも期待ができる教室です。
子ども水泳教室	※	※未就学児から中学生	月3～4回行っている教室です。クラス分けをしているので、泳力や年齢に適したクラスで練習致します。月の最終日にはテストを行い、合格すれば次の練習、又はクラスに進級します。

※クラスにより、定員数や年齢制限が異なります。