

2021/01/04~

# 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			アクアビクス 10:20~10:50 細田/300円				
	クロール教室 11:00~11:30 山下/300円	担当者変更 フィンスイム 11:00~12:00 菊地/500円	背泳ぎ教室 11:00~11:30 山下/300円		バタフライ教室 11:00~11:30 石破/300円	成人スイミング 11:00~12:00 石破/500円	
12:00		担当者変更 平泳ぎ教室 13:00~13:30 菊地/300円	バタフライ教室 11:45~12:15 山下/300円		平泳ぎ教室 11:35~12:05 石破/300円		
	成人スイミング 13:30~14:30 山下/500円	エンジョイ 水中運動教室 13:30~14:30 岩崎/事前申込制			時間変更 成人スイミング 13:30~14:30 山下/500円		初めての方 におススメ
14:00						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		わんぱくスイム (幼児) 15:20~16:20 ※事前申込制		わんぱくスイム (幼児) 15:20~16:20 ※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 ○プールレッスンは 中学生以上からの参加 ○別途入館料が かかります ○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
	ジュニアスイム I II 基礎~個人メドレー 17:10~18:10 ※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	
18:00	ジュニアスイム III 平泳ぎ~個人メドレー 18:30~19:30 ※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		
20:00		フィンスイム 20:00~20:45 石破/400円					

## プールレッスン内容一覧表

場所	教室名	開催日時	教室内容
	クロール教室	月 11:00~11:30	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
	背泳ぎ教室	水 11:00~11:30	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。
	平泳ぎ教室	火 13:00~13:30 / 金 11:35~12:05	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。
	バタフライ教室	水 11:45~12:15 / 金 11:00~11:30	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。
	フィンスイム	火 11:00~12:00 / 20:00~20:45	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。
	アクアビクス	水 10:20~10:50	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。
	成人スイミング	月 13:30~14:30 / 金 13:30~14:30 土 11:00~12:00	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。
	エンジョイ水中運動教室	火 13:30~14:30 ※事前申込制	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も期待ができるプログラムです。
	子供水泳教室	開催日:月・水・金・土 ※事前申込制	※詳細はホームページまたは2F総合受付へお問い合わせください。