

2022/04/01~

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 黒岩/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 大久保/300円	担当者変更 成人スイミング 11:00~12:00 菊地/500円	
12:00		NEW 4泳法の基礎教室 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 大久保/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 13:45~14:45 ※事前申込制	NEW クロール教室 13:00~13:30 戸張/300円		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) 15:40~16:40 ※事前申込制		わんぱくスイム (幼児) 15:40~16:40 ※事前申込制	ジュニアスイムⅠⅡ 15:30~16:30 ※事前申込制	参加注意事項 ○当日参加型のプール レッソンは中学生以上 からの参加可能 ○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ⅠⅡ 基礎～個人メドレー 17:10~18:10 ※事前申込制		ジュニアスイムⅠⅡ 基礎～個人メドレー 17:00~18:00 ※事前申込制		ジュニアスイムⅠⅡ 基礎～個人メドレー 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							

プールレッスン内容一覧表

教室名	教室内容
クロール教室	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	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	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	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泳法の基礎教室	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。
フィンスイム	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	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	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	月3～4回行っているレッスンです。幼児～中学生までが対象となります。