

2023/09/01~

# 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/400円				
	クロール 11:00~11:30 山下/400円	担当者変更 フィンスイム 11:00~12:00 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/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		
	成人スイミング 13:30~14:30 山下/600円	4泳法の基礎 13:00~13:30 菊地/400円			成人スイミング 13:30~14:30 山下/600円		初めての方 におススメ
14:00		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!
						ジュニアスイムⅠⅡ 15:30~16:30 ※事前申込制	参加注意事項
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ⅠⅡ 17:00~18:00 ※事前申込制	○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	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		○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
20:00							

## プールレッスン内容一覧表

### 当日参加型

レッスン名	レッスン内容
クロール	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	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	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	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	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。

### 事前申込型 (月謝制)

教室名	教室内容
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も期待ができる教室です。
子供水泳教室	月3~4回行っている教室です。幼児~中学生までが対象となります。