

2024/5/25～

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			アクアピクス 10:20～10:50 細田／400円				
	クロール 11:00～11:30 山下／400円	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		
		4泳法の基礎 13:00～13:30 菊地／400円					
14:00	成人スイミング 13:30～14:30 山下／600円	エンジョイ 水中運動教室 13:45～14:45 ※事前申込制			成人スイミング 13:30～14:30 山下／600円	わんぱくスイム (幼児) 14:00～15:00 ※事前申込制	初めての方 におススメ
							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ⅠⅡ 15:30～16:30 ※事前申込制	参加注意事項
	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	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。
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		○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
							○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	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。
アクアピクス	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。