

2025/2/1 ~ 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 川村/400円 | | | | |
| | 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・櫻井/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・大久保/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・大久保/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】 ○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。 |
| 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 | ○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 17:00~18:00 ※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 | | |
| 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。 |
| アクアピクス | 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。 |
| 子供水泳教室 | ※ | ※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。