2026/10月～　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 所／400円						
	クロール 11：00～11：30 櫻井／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・鈴木／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 大久保・櫻井／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		○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
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		○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。
アクアビクス	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。
子ども水泳教室	※	※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。