

松山中央公園プール「アクアパレットまつやま」第2期水泳教室 コース別レッスン一覧表

平成31年1月8日(火)～3月29日(金)開催

コース	レッスン	強度	曜日	時間	レッスン内容	備考	回数	定員	レッスン時間	受講料	入場料
水泳教室	水泳(初級) はじめて水泳	★	水曜日	10:30～12:00	潜ったり歩いたりして水に慣れる キック・クロールの手回し	はじめて水泳を始める人 水が怖い人	5回	15名	90分	750円	1回 500円
	水泳(初級) クロールA	★	火曜日	12:45～13:30	クロールの基礎練習 (キック・手回し・呼吸練習)	水に慣れていて けのびで浮ける人 クロールで25M完泳を目標	5回	15名	45分	650円	1回 250円
	水泳(初級) クロールB	★	火曜日	19:15～20:00							
	水泳(初級) クロールC	★	水曜日	13:30～14:15							
	水泳(初級) 背泳ぎA	★	火曜日	13:30～14:15	背泳ぎの基礎練習 (浮き・キック・手回し・コンビ)	クロールまたは 水慣れができています	5回	15名	45分	650円	1回 250円
	水泳(初級) 背泳ぎB	★	木曜日	12:45～13:30							
	水泳(初級) 背泳ぎC	★	金曜日	19:15～20:00							
	水泳(初級) 平泳ぎA	★	火曜日	19:15～20:00	平泳ぎの基礎練習 (姿勢・キック・プル・呼吸練習) タイミングの合った泳ぎ	平泳ぎ以外の泳ぎ方で 25Mを何回か泳げる人 平泳ぎ25M完泳が目標	5回	15名	45分	650円	1回 250円
	水泳(初級) 平泳ぎB	★	木曜日	13:30～14:15							
	水泳(初級) 平泳ぎC	★	金曜日	12:45～13:30							
	水泳(初級) バタフライA	★	水曜日	12:45～13:30	バタフライの基礎練習 (キック・プル・コンビネーション)	バタフライ以外の泳ぎで 25Mを何回か泳げる人	5回	15名	45分	650円	1回 250円
	水泳(初級) バタフライB	★	木曜日	14:15～15:00							
	水泳(初級) バタフライC	★	木曜日	19:15～20:00							
	水泳(中級) クロールでゆっくり長く泳ごうA	★★	水曜日	19:15～20:00	クロール・ドリル練習 ポイントを絞った練習 長く泳ぐためのスイム練習 ペースを知るための サークル練習	クロールの基本動作が できていて、25Mを続けて 泳げる人(50M～100M) 練習場所が深いプールの 場合もあります	5回	15名	45分	650円	1回 250円
	水泳(中級) クロールでゆっくり長く泳ごうB	★★	木曜日	10:30～12:00					90分	750円	1回 500円
	水泳(中級) クロールでゆっくり長く泳ごうC	★★	金曜日	14:15～15:00					45分	650円	1回 250円
	水泳(中級) 背泳ぎ	★★	水曜日	10:00～11:30	背泳ぎ・ドリル練習 レベルアップするための練習	背泳ぎ25Mを続けて泳げる人 練習場所が深いプールの場合あり	5回	15名	90分	750円	1回 500円
	水泳(中級) 平泳ぎ	★★	金曜日	10:30～12:00	平泳ぎ・ドリル練習 レベルアップのための練習	3種目もしくは4種目を 泳げる泳力のある人	5回	15名	90分	750円	1回 500円
	水泳(中級) バタフライ	★★	木曜日	10:00～11:30	バタフライ・ドリル練習 ポイント、スピードアップのための練習	3種目もしくは4種目を 泳げる泳力のある人	5回	15名	90分	750円	1回 500円
	水泳(中級～上級) 4種目マスターA	★★	水曜日	14:15～15:00	4泳法を基礎から練習 左右のドリル練習・キック練習	4種目の基本ができていて 25Mをしっかり泳げる人	5回	15名	45分	650円	1回 250円
水泳(中級～上級) 4種目マスターB	★★	金曜日	10:00～11:30	90分					750円	1回 500円	
水泳(中級～上級) レベルアップ ワンポイントA	★	火曜日	14:15～15:00	自分の泳ぎのクセを知り、 より良い泳ぎにするために ポイントで練習を行う	ポイントの見直し 個人個人の泳ぎをチェックし 直せるドリルを行う	5回	15名	45分	650円	1回 250円	
水泳(中級～上級) レベルアップ ワンポイントB	★	木曜日	19:15～20:00								
水泳(中級～上級) レベルアップ ワンポイントC	★	金曜日	13:30～14:15								
アクアビクス	おはようアクア	★	水曜日	11:30～12:15	水中で行う有酸素運動 水中で音楽に合わせて動く事で 水流・水圧・水深の要素を活用 しながら負荷をつくり、 運動強度を高める	どなたでも参加できます 強度をコントロールし 最適な運動強度に もっていく	5回	30名	45分	1,250円	1回 250円
	脂肪燃焼アクアビクス	★★	水曜日	19:30～20:15							
	ジョギングアクア		金曜日	11:30～12:15							
	らくらくバランス体操	★	火曜日	10:30～12:00	身体のバランスを調整するための ストレッチや水中運動・ウォーキング	体のバランスを整えたい人 リハビリを兼ねた運動をしたい人	5回	20名	90分	1,500円	1回 500円
ダンベル水中	水中ダンベルビクスショートA	★★★	火曜日	11:30～12:15	負荷を調整できるダンベルを 使って水中で筋バランス調整と 筋力UPを行う	どなたでも参加できます ダンベルの扱いで強度を コントロールし最適な 運動強度にもっていく	5回	25名	45分	1,250円	1回 250円
	水中ダンベルビクスショートB	★★	金曜日	19:30～20:15							
ストレス	ノンストレススイミング	★	火曜日	10:00～11:30	競泳の形にこだわらず 自分の身体を観察して 水を感じて楽に泳げる 方法を探していく	どのクラスに入ったら よいか、わからない人は 担当者にお聞き下さい	5回	20名	90分	1,500円	1回 500円
	RUN RUN ウォーキング	★	木曜日	11:30～12:15	負担の少ない水中でウォーキング 道具を使った軽い運動	どなたでも参加できます	5回	30名	45分	1,250円	1回 250円

- 申込期間・・・平成30年12月4日(火)から平成30年12月12日(水) ※先着順ではありません。
- 設備更新工事に伴い、平成31年1月21日(月)から2月28日(木)までプールは休館いたします。そのため、その間の教室はお休みになります。
- 申込方法・・・はがき、もしくはプール事務所に直接申し込み。 ● どのコースも週1回の5回コースです。
- 申し込み者が5名以下のクラスについては実施できない場合があります。 ● 対象年齢はいずれの教室も18歳以上です。
- 運動強度の強いコースもあります。皆様の判断において受講し、体の不調が感じられる時にはいつでも運動を中止してください。