

# 松山中央公園プール「アクアパレットまつやま」令和4年度第1期水泳教室 コース別レッスン一覧表

令和4年10月11日(火)～12月22日(木) 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(初級)	はじめて水泳	★	金曜日	11:30～12:15	水に慣れる練習 浮く・潜る・進むなどのドリル	はじめて水泳を始める人 水が怖い人	10回	15名	45分	1,300円	1回 250円	
	初級クロール	★	金曜日	14:15～15:00	クロールの基礎練習 25M完泳が目標	水慣れができていて人 パタ足程度できる方						
	初級背泳ぎ	★	木曜日	13:30～14:15	背泳ぎの基礎練習 25M完泳が目標	水慣れができていて人 うつ伏せか仰向けで浮ける人						
	初級平泳ぎ	★	金曜日	13:30～14:15	平泳ぎの基礎練習 25M完泳が目標	クロールまたは背泳ぎで 25M程度泳げる人						
	初級バタフライ	★	水曜日	14:15～15:00	バタフライの基礎練習 25M完泳が目標	バタフライ以外の泳ぎで 25M程度泳げる人						
	水泳(初級)	クロール&背泳ぎ	★	水曜日	10:00～11:30	クロール・背泳ぎの ドリル練習・ポイント練習 25M完泳のためのスイム練習	水慣れができていて 伏し浮きと背浮きが 出来ている方 パタ足程度できる方	10回	15名	90分	1,500円	1回 500円
	水泳(中級)	クロール&背泳ぎ	★★	火曜日	13:30～14:15	クロールと背泳ぎ・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・背泳ぎの 基本ができていて、 25Mを続けて何回か 泳げる人	10回	15名	45分	1,300円	1回 250円
	水泳(中級)	平泳ぎ&バタフライ	★★	木曜日	14:15～15:00	それぞれの泳ぎの キック・ドリル・スイム練習 ターン練習を含めての サークル練習	平泳ぎ・バタフライの 基本ができていて 25Mを続けて何回か 泳げる人					
	水泳(中級)	4種目マスターズ	★★	木曜日	10:00～11:30	4種目の泳法を キック・ドリル・スイム練習 ターン練習を含め 100M完泳を目指す	4種目の泳法を それぞれ25M程度 泳げる方	10回	15名	90分	1,500円	1回 500円
	水泳(中級)	タイムでスイム	★★	水曜日	13:30～14:15	サークルで泳げるようにする ためのポイント・ドリル練習	4泳法のいずれか 25Mを続けて泳げる方	10回	15名	45分	1,300円	1回 250円
水泳(中級)	ワンポイント	★★	火曜日	14:15～15:00	水泳でのポイントを週ごとに 絞ってドリル練習など	4泳法のいずれかを 50M程度泳げる方						
アクア	アクアZUNBA	★★	木曜日	11:30～12:15	水中でエクササイズの ルーティーンを繰り返しながら 運動強度を上げていく ※音楽使用	どなたでも参加できる  ※関節系の既往症が ある人 事前相談	10回	20名	45分	2,500円	1回 250円	
水中ダンベル	水中ダンベルピクス	★★	火曜日	11:30～12:15	ダンベルを使って水中で 筋カトレニングをおこなう	水に慣れている人 既往症は要相談	10回	20名	45分	2,500円	1回 250円	
ストレス	ノンストレススイミング	★	金曜日	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	水に慣れていて 水が怖い人  形ではなく楽に泳ぎたい人	10回	20名	90分	3,000円	1回 500円	
水中運動	ウォーキング&転ばん体操	★	水曜日	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	10回	20名	45分	2,500円	1回 250円	
	らくらくバランス体操	★	火曜日	10:00～11:30	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	10回	20名	90分	3,000円	1回 500円	