



成人コース スケジュール 2021年8月



柏洋スイマース柏スクール：04-7173-0450

日付	曜日	初心者	初級	中級	上級
1	日				
2	月	クロール	バタフライ	クロール	トレーニング
3	火	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール
4	水		背泳ぎ	バタフライ クロール	トレーニング
5	木	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
6	金	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
7	土	中級：背泳ぎ			
8	日	休 館 日			
9	月	休 館 日			
10	火	休 館 日			
11	水		バタフライ	クロール バタフライ	トレーニング
12	木	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール
13	金	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
14	土	中級：バタフライ			
15	日				
16	月	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	トレーニング
17	火	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
18	水		クロール	平泳ぎ 背泳ぎ	トレーニング
19	木	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
20	金	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
21	土	中級：平泳ぎ			
22	日				
23	月	クロール	バタフライ	クロール	トレーニング
24	火	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール
25	水		背泳ぎ	バタフライ クロール	トレーニング
26	木	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
27	金	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
28	土	中級：クロール			
29	日				
30	月	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	トレーニング
31	火	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ

<成人コース指導内容・対象>

クラス	距離目安	距離目安	対象/内容
初心者	300～500	対象 内容	まったく泳げない方・これから泳ぎを覚えたい方 水慣れ・呼吸法・浮き身・クロール・背泳ぎの基礎練習
初級	500～600	対象 内容	クロール・背泳ぎで25mは泳げる クロール・背泳ぎの技術練習・平泳ぎ・バタフライの基礎練習
中級	600～800	対象 内容	クロール・背泳ぎが25m泳げる・バタフライ・平泳ぎのキックができる クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの技術練習
上級泳法	800～1200m	対象・内容	4泳法が25m以上泳げる方・各種泳法技術練習
上級トレーニング	1000m以上	対象・内容	4泳法が50m以上泳げる方・トレーニングを目的として練習します(心肺機能向上)

- ◎ 各クラスとも参加人数の増減により使用レーンの変更を行います
- ◎ 歩行レーンは歩く方が優先となります(マスクを着用して下さい)
- ◎ 泳ぐ方は指導レーンまたはフリーレーンをご利用下さい

<8月のお知らせ>

- ① 8月の休館日は8日(日)～10日(火)です。(月末の休館日はございません)
- ② 入館時は健康チェックシートのご記入をお願い致します。
- ③ 日曜日のレッスンはございません。

④ 8月3日(火)～6日(金)・8月17日(火)～20日(金)・24日(火)～27日(金)は短期水泳教室開催の為、成人の方のご利用は11:00からとなります。

