



# 成人コース スケジュール 2023年1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	休館日			
2	月	休館日			
3	火	休館日			
4	水		クロール	平泳ぎ   背泳ぎ	トレーニング
5	木	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
6	金	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
7	土	中級：背泳ぎ			
8	日	休館日			
9	月	休館日			
10	火	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール
11	水		背泳ぎ	バタフライ   クロール	トレーニング
12	木	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
13	金	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
14	土	中級：バタフライ			
15	日	休館日			
16	月	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	トレーニング
17	火	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
18	水		平泳ぎ	背泳ぎ   平泳ぎ	トレーニング
19	木	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ
20	金	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール
21	土	中級：平泳ぎ			
22	日	休館日			
23	月	クロール	背泳ぎ	バタフライ	トレーニング
24	火	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
25	水		バタフライ	クロール   バタフライ	トレーニング
26	木	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール
27	金	クロール	背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
28	土	中級：クロール			
29	日	休館日			
30	月	背泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	トレーニング
31	火	クロール	バタフライ	クロール	バタフライ

## <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

## <1月のお知らせ>

- ① 1月の休館日は1日(日)・3日(火)・9日(月)です。
- ② 日曜日のレッスンはございません。

