

【幸田町民プール時間割】

日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
月	休館日											
火								キッズ KKD-2 17:00~18:00	キッズ KD-2 18:00~19:00			
水		マスターズ 基本 11:00~11:30	クロール 11:30~12:00	水中運動 H3 12:00~13:00			キッズ K-3 16:00~17:00	キッズ KKD-3 17:00~18:00	キッズ KD-3 18:00~19:00	マスターズ 平泳ぎ 19:00~19:30	マスターズ バタフライ 19:30~20:00	
木							キッズ K-4 16:00~17:00	キッズ KKD-4 17:00~18:00	キッズ KD-4 18:00~19:00			
金		水中運動 H5 11:00~12:00	マスターズ 平泳ぎ 12:00~12:30	マスターズ バタフライ 12:30~13:00			キッズ K-5 16:00~17:00	キッズ KKD-5 17:00~18:00	キッズ KD-5 18:00~19:00	マスターズ クロール 19:00~19:30	マスターズ 背泳ぎ 19:30~20:00	
土	キッズ K-6 10:00~11:00	キッズ KD-6 11:00~12:00										

【教室詳細】

《子どもスイミング教室》

キッズ	未就学児対象。文科省「幼児の運動指針」に基づいて、発達の特性に合わせた「水」を用いた遊びを取り入れたAQUA PLAY PROGRAMを提供します。
キッズ・キッズ	キッズクラスとキッズクラスの合同クラスです。ご兄弟での参加が可能です。
キッズ	小学生以上対象。水慣れから4泳法を中心とした水中運動を通して、技術面・社会面・精神面・体力面の向上を図ると共に水難事故防止プログラムを行います。

《大人スイミング教室》

曜日	教室名	時間	内容
水	マスターズ・基本	11:00~11:30	脱力・姿勢・身体の使い方など、泳ぎを基礎から始める教室です。
	マスターズ・クロール	11:30~12:00	クロールを基礎から始める教室です。
	水中運動	12:00~13:00	水の特性（浮力・抵抗・水温・水圧）を活かして、水中で効率よく運動します。運動不足や、腰痛・膝痛の方におススメです。
	マスターズ・平泳ぎ	19:00~19:30	平泳ぎを基礎から始める教室です。
	マスターズ・バタフライ	19:30~20:00	バタフライを基礎から始める教室です。
金	水中運動	11:00~12:00	水の特性（浮力・抵抗・水温・水圧）を活かして、水中で効率よく運動します。運動不足や、腰痛・膝痛の方におススメです。
	マスターズ・平泳ぎ	12:00~12:30	平泳ぎを基礎から始める教室です。
	マスターズ・バタフライ	12:30~13:00	バタフライを基礎から始める教室です。
	マスターズ・クロール	19:00~19:30	クロールを基礎から始める教室です。
	マスターズ・背泳ぎ	19:30~20:00	背泳ぎを基礎から始める教室です。