

## 【幸田町民プールスイミング教室時間割】

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

## 【教室詳細】

### 《子どもスイミング教室》

|          |                                                                           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|
| キンダー     | 未就学児対象。文科省「幼児の運動指針」に基づいて、発達の特性に応じた「水」を用いた遊びを取り入れたAQUA PLAY PROGRAMを提供します。 |
| キンダー・キッズ | キンダー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・膝痛の方におすすめです。 |
|    | 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・膝痛の方におすすめです。 |
|    | 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。                                          |