

プール教室プログラム

厚木市ふれあいプラザ



	Mon. 月	Tue. 火	Wed. 水	Tue. 木	Fri. 金
9	9:15-10:00 成人			9:15-10:00 アクアビクス	
10					
11	11:30-12:10 アクアビクス				
12					
13					
14			14:00-14:40 アクアビクス		
15		15:00-15:45 親子水泳教室		15:00-15:45 親子水泳教室	
16	16:00-16:45 幼児	16:00-16:45 ジュニア ①	16:00-16:45 幼児	16:00-16:45 ジュニア ①	16:00-16:45 幼児
17	17:00-17:45 ジュニア ①	17:00-17:45 ジュニア ②	17:00-17:45 ジュニア ①	17:00-17:45 ジュニア ②	17:00-17:45 ジュニア ②
18	18:00-18:45 ジュニア ④	18:00-18:45 ジュニア ③	18:00-18:45 ジュニア ②	18:00-18:45 ジュニア ③	18:00-18:45 ジュニア ④
19	19:00-20:00 ジュニア ⑤		19:00-19:45 ジュニア ④	19:00-19:45 高学年のための初心者水泳教室	19:00-20:00 ジュニア ⑤
20				20:00-20:45 成人	

※ アクアビクス以外の教室はすべてお申し込みが必要な定期教室です

2023.12~2024.3

★プール教室★

【定期教室】・・・お申し込みが必要な教室です

No	教室名	対象	教室目標	条件	定員	曜日	時間	利用料金	開催日	回数
1	成人	16歳以上	水慣れからクロール25mを目標としたクラスです	なし	30	月	9:15~10:00	12,000円	12/11~3/18 (1/1, 1/8, 2/12を除く)	12
2	幼児	5・6歳	楽しく遊びながら、水慣れをしていく教室です。 泳ぎに必要なボビング（鼻からの息はき）なども練習していきます	なし	40	月	16:00~16:45	12,000円	12/11~3/18 (1/1, 1/8, 2/12を除く)	12
3	ジュニア①	年長~小3	ボビングをしながら深場移動を3m以上できる方へ、クロールの手回しの練習をしていきます	なし	40	月	17:00~17:45	12,000円	12/11~3/18 (1/1, 1/8, 2/12を除く)	12
4	ジュニア④	年長~小6	クロール・背泳ぎの復習練習を行いながら、平泳ぎ・バタフライを目標としたクラスです。	背泳ぎ25m	40	月	18:00~18:45	12,000円	12/11~3/18 (1/1, 1/8, 2/12を除く)	12
5	ジュニア⑤	年長~小6	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの復習練習を行いながら、バタフライ・個人メドレーを目標としたクラスです	平泳ぎ25m	20	月	19:00~20:00	12,000円	12/11~3/18 (1/1, 1/8, 2/12を除く)	12
6	親子水泳教室	3・4歳	親子で初めての水泳教室 泳ぎにつながる練習を取り入れた親子教室です	なし	20	火	15:00~15:45	14,000円	12/12~3/19 (1/2を除く)	14
7	ジュニア①	年長~小3	ボビングをしながら深場移動を3m以上できる方へ、クロールの手回しの練習をしていきます	なし	40	火	16:00~16:45	14,000円	12/12~3/19 (1/2を除く)	14
8	ジュニア②	年長~小6	クロールの習得、背泳ぎを目標としたクラスです	ボビング	40	火	17:00~17:45	14,000円	12/12~3/19 (1/2を除く)	14
9	ジュニア③	年長~小6	クロールの復習練習を行いながら、背泳ぎ・平泳ぎを目標としたクラスです。	クロール25m	40	火	18:00~18:45	14,000円	12/12~3/19 (1/2を除く)	14
10	幼児	5・6歳	楽しく遊びながら、水慣れをしていく教室です。 泳ぎに必要なボビング（鼻からの息はき）なども練習していきます	なし	40	水	16:00~16:45	13,000円	12/13~3/13 (1/3を除く)	13
11	ジュニア①	年長~小3	ボビングをしながら深場移動を3m以上できる方へ、クロールの手回しの練習をしていきます	なし	40	水	17:00~17:45	13,000円	12/13~3/13 (1/3を除く)	13
12	ジュニア②	年長~小6	クロールの習得、背泳ぎを目標としたクラスです	ボビング	40	水	18:00~18:45	13,000円	12/13~3/13 (1/3を除く)	13
13	ジュニア④	年長~小6	クロール・背泳ぎの復習練習を行いながら、平泳ぎ・バタフライを目標としたクラスです。	背泳ぎ25m	40	水	19:00~19:45	13,000円	12/13~3/13 (1/3を除く)	13
14	親子水泳教室	3・4歳	親子で初めての水泳教室 泳ぎにつながる練習を取り入れた親子教室です	なし	20	木	15:00~15:45	10,000円	12/14~3/14 (12/21, 1/4, 1/18, 2/15を除く)	10
15	ジュニア①	年長~小3	ボビングをしながら深場移動を3m以上できる方へ、クロールの手回しの練習をしていきます	なし	40	木	16:00~16:45	10,000円	12/14~3/14 (12/21, 1/4, 1/18, 2/15を除く)	10
16	ジュニア②	年長~小6	クロールの習得、背泳ぎを目標としたクラスです	ボビング	40	木	17:00~17:45	10,000円	12/14~3/14 (12/21, 1/4, 1/18, 2/15を除く)	10
17	ジュニア③	年長~小6	クロールの復習練習を行いながら、背泳ぎ・平泳ぎを目標としたクラスです。	クロール25m	40	木	18:00~18:45	10,000円	12/14~3/14 (12/21, 1/4, 1/18, 2/15を除く)	10
18	高学年のための 初心者水泳教室	小4~中3	4年生から中学3年生まで、泳ぎを習ったことのない方の水泳教室です カッコいいクロールを目指します	なし	20	木	19:00~19:45	10,000円	12/14~3/14 (12/21, 1/4, 1/18, 2/15を除く)	10
19	成人	16歳以上	水慣れからクロール25mを目標としたクラスです	なし	20	木	20:00~20:45	10,000円	12/14~3/14 (12/21, 1/4, 1/18, 2/15を除く)	10
20	幼児	5・6歳	楽しく遊びながら、水慣れをしていく教室です。 泳ぎに必要なボビング（鼻からの息はき）なども練習していきます	なし	40	金	16:00~16:45	12,000円	12/15~3/22 (12/29, 1/5, 2/23を除く)	12
21	ジュニア②	年長~小6	クロールの習得、背泳ぎを目標としたクラスです	ボビング	40	金	17:00~17:45	12,000円	12/15~3/22 (12/29, 1/5, 2/23を除く)	12
22	ジュニア④	年長~小6	クロール・背泳ぎの復習練習を行いながら、平泳ぎ・バタフライを目標としたクラスです。	背泳ぎ25m	40	金	18:00~18:45	12,000円	12/15~3/22 (12/29, 1/5, 2/23を除く)	12
23	ジュニア⑤	年長~小6	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの復習練習を行いながら、バタフライ・個人メドレーを目標としたクラスです	平泳ぎ25m	20	金	19:00~20:00	12,000円	12/15~3/22 (12/29, 1/5, 2/23を除く)	12

【当日教室】・・・予約・申し込み等なくご参加いただける教室です

No	事業名	対象	教室内容	インストラクター	定員	曜日	時間	利用料金	開催日	回数
24	アクアピクス	16歳以上	軽やかな音楽に合わせて動く教室です。様々なバリエーションの動きで有酸素運動を行います。	鈴木	40	月	11:30~12:10	1000円/1回	12/4~3/25 (1/1を除く)	16
25	アクアピクス	16歳以上		長嶋	40	水	14:00~14:40	1000円/1回	12/6~3/27 (1/3を除く)	16
26	アクアピクス	16歳以上		布留川	40	木	9:15~10:00	1000円/1回	12/7~3/28 (12/21, 1/4, 1/18, 2/15, 3/21を除く)	12