




# すこやかスポーツ教室 スイミングプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:30		休館日 					ファミリーコース 幼児・学童 成人初級・上級 (テストなし) 9:30-10:30	
10:00						腰痛ケアアクア 10:00-10:30		
10:30						クロール 初級   クロール 中級 10:30-11:15	ファミリーコース 幼児・学童 成人中級 10:30-11:30	
11:00						平泳ぎ 初級   スイム 中級 11:15-12:00	幼児・学童 (初・中級) 11:30-12:30	
11:30						ファミリーコース 幼児・学童 成人初級・上級 12:00-13:00		
12:00								
12:30								
13:00	クロール 初級   平泳ぎ 初級 13:00-13:45			ベビー (親子) 13:00-14:00	初めてクロール 13:00-13:30	クロール 中級 13:00-13:45	ベビー (親子) 13:00-14:00	アクア ウォーキング 13:15-13:45
13:30					クロール 初級   スイム 中級 13:30-14:15			
14:00	アクアウォーキング 13:50-14:20			アクアウォーキング 14:00-14:30	アクアピクス 14:15-15:00	アクアウォーキング 13:50-14:20	幼児 14:00-15:00	初めてクロール 14:00-14:30
14:30	クロール中級 14:30-15:15			幼児 14:30-15:30		クロール 初級   バタフライ 初級 14:30-15:15	幼児・学童 (初・中級) 15:00-16:00	初めて背泳ぎ 14:30-15:00
15:00								
15:30	幼児・学童 (初・中級) 15:30-16:30			幼児・学童 (初・中級) 15:30-16:30	幼児・学童 (初・中級) 15:30-16:30	幼児・学童 (初・中級) 15:30-16:30	学童 (初・中級) 16:00-17:00	
16:00								
16:30	学童 (初・中級) 16:30-17:30			学童 (初・中級) 16:30-17:30	学童 (初・中級) 16:30-17:30	学童 (初・中級) 16:30-17:30	学童上級 ①   学童上級 ② 17:00-18:00	フレンドリー エンジョイ・ プールクラブ 17:00-18:00
17:00								
17:30	学童上級 ①   学童上級 ② 17:30-18:30			学童上級 ①   学童上級 ② 17:30-18:30	学童上級 ①   学童上級 ② 17:30-18:30	学童上級 ①   学童上級 ② 17:30-18:30	学童上級 ② 17:00-18:30	
18:00								
18:30							初めて平泳ぎ 18:30-19:00	
19:00	バタフライ 初級   クロール 中級 19:00-19:45			腰痛ケアアクア 19:00-19:30	アクアウォーキング 19:00-19:30	各種目 フォーム練習 19:00-19:45	各種目 フォーム 練習 19:00-19:45	スイム 中級 19:45-20:30
19:30	脂肪バイバイ 19:45-20:15			クロール 初級   バタフライ 初級 19:30-20:15	背泳ぎ 初級   平泳ぎ 初級 19:30-20:15	初めてバタフライ 19:45-20:15	スイム上級 (マスターズ) 19:45-20:30	
20:00								
20:30	クロール 初級   スイム 中級 20:15-21:00			アクアピクス 20:15-21:00	バタフライ 初級   スイム 上級 20:15-21:00	背泳ぎ 初級   クロール 中級 20:15-21:00		

区分	入会金	年会費	月会費				
			ベビー	幼児・学童・学童上級① フレンドリーエンジョイ・プールクラブ	学童上級②	成人教室	成人教室+プール一般
組合員	無料	無料	3,200円	週1回 3,200円	5,200円	週1曜日 3,200円	週1曜日 4,400円
				週2回 5,200円		マルチ 5,200円	マルチ 6,400円
員外	5,000円	2,000円	6,500円	週1回 6,500円	8,600円	週1曜日 6,500円	週1曜日 9,000円
				週2回 8,600円		マルチ 8,600円	マルチ 11,100円

※ベビークラスは、開講日にいつでも受講できます

※マルチ(成人教室)・学童上級②クラスは、回数に制限なく受講できます

※成人教室+プール一般クラスは、プログラムの受講と、一般プール利用が可能です

## ★ プールプログラム紹介 ★

対象		プログラム	強度	時間	内容
成人	スキル	初めてクロール	★	30分	水に浮くことからはじめ、クロールの基礎を習得します。
		初めて背泳ぎ	★	30分	水に浮くことからはじめ、背泳ぎの基礎を習得します。
		初めて平泳ぎ	★	30分	平泳ぎの基礎を習得します。
		初めてバタフライ	★	30分	バタフライの基礎を習得します。
		クロール初級	★★	45分	息継ぎを取り入れたクロールを練習し、クロールの習得を目指します。
		クロール中級	★★★★	45分	応用、ドリル練習を行い、クロールの上達を目指します。
		背泳ぎ初級	★★	45分	基本の練習から行き、背泳ぎの習得を目指します。
		平泳ぎ初級	★★	45分	基本の練習から行き、平泳ぎの習得を目指します。
		バタフライ初級	★★	45分	基本の練習から行き、バタフライの習得を目指します。
		スイム中級	★★★★	45分	4泳法の技術向上を目指します。
		スイム上級	★★★★★	45分	4泳法の技術向上を目指し、効果的なトレーニングを行います。
		スイム上級（マスタース）	★★★★★	45分	4泳法の技術向上を目指し、タイムなどにもこだわりより高度なトレーニングを行います。
		各種目フォーム練習	★★	45分	よりきれいに長く泳ぐためのフォーム練習を中心に行います。
	水中運動	アクアウォーキング	★	30分	水中歩行を中心に体に優しく筋力・体カアップを目指します。水の抵抗を利用し、無理なく運動不足を解消します。
		腰痛ケアアクア	★	30分	水中で腰回りを中心とした筋肉をほぐし、腰痛緩和を目指します。
脂肪バイバイ		★	30分	水の抵抗を利用したトレーニングで、引き締まった身体づくりを目指します。	
アクアビクス		★	45分	水中で行うエアロビクスで楽しく効果的にシェイプアップします。	
成人子供		ファミリーコース	★～★★★★★	60分	幼児から大人までレベル別に練習を行い、親子でご参加いただけます。日曜9：30～のクラスは進級テストを行いません（お子様）。
親子		ベビー	満6ヶ月～	60分	親子で水に親しむコースです。
子供	スイム	幼児	3歳～小学2年生	60分	水慣れから始め、キック練習やクロールの息継ぎ練習をします。水遊びクラスは子供プールをメインに楽しみながら親離れの1歩を踏み出します。
		幼児・学童	3歳半～小学校中学年	60分	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習を行います。基礎体力の向上や友達作りにも最適です。
		学童	小学生～中学生	60分	クロール・背泳ぎの25m完泳、平泳ぎ・バタフライの練習を行います。タイム測定もありチャレンジする勇気も身に付けます。
		学童上級①	小学生～中学生	60分	4種目25m完泳、更にはフォーム練習を行います。タイム測定もあり、チャレンジする勇気も身に付けます。
		学童上級②	小学生～中学生	90分	上級クラスのワンランク上のクラスです。コーチの推薦を受けた4級以上が対象です。
		フレンドリーエンジョイプールクラブ	小学生	60分	プールが苦手な小学生を対象に、楽しみながら無理なく水に親しむクラスです。進級テストは行いません。

ご入会時に必要なもの

- 入会、年会費、会費（2ヶ月分）、金融口座届出印鑑、口座通帳（口座番号などがわかるもの）
- 健康保険証（出版健康保険組合の被保険者、被扶養者の方）

※3ヶ月目以降の月会費・2年目以降の年会費は、ご登録口座よりお引落させていただきます

※子供スイミング会員（幼児～学童）は、下記のスクール関連商品のご購入をお願い致します

- ・すいすいステップノート・・・900円 + 税（進級テストで使用）
- ・スイミングキャップ・・・500円 + 税
- ・連絡袋・・・400円 + 税（テスト用紙入れ）

**募集中!**

お申込み・お問い合わせ **すこやかプラザ** 〒175-0045 板橋区西台4-4-18 TEL (03) 3559-5183

受付時間 平日13：00～20：00 土日祝日 9：00～20：00（火曜定休）