

すこやかスポーツ教室 スイミングプログラム(2023. 4月～)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30							ファミリー (子供)
10:00						腰痛ケアアクア 10:00-10:30	9:30-10:30
10:30						クロール 初級	ファミリー (子供)
11:00						スイム 初級	10:30-11:30
11:30						平泳ぎ 初級	幼児・学童 (初・中級)
12:00						ファミリー (子供)	11:30-12:30
12:30						スイム 初・中級	12:15-13:00
13:00	クロール 初級		ベビー (親子)	初めてクロール 13:00-13:30	クロール 初級	ベビー (親子)	アクアウォーキング 13:15-13:45
13:30	平泳ぎ 初級		13:00-14:00	13:35-14:20	13:00-13:45	13:00-14:00	
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	13:50-14:20	アクアウォーキング 13:50-14:20	幼児・学童 (初級)	初めてクロール 14:00-14:30
14:30			幼児	アクアピクス	①背泳ぎ初級 ②平泳ぎ初級	14:00-15:00	初めてスイム 14:30-15:00
15:00	スイム中級		14:30-15:30	14:30-15:15	14:30-15:15	幼児・学童 (初・中級)	
15:30					①偶数月 ②奇数月	15:00-16:00	
16:00	幼児・学童 (初・中級)		幼児・学童 (初・中級)	幼児・学童 (初・中級)	幼児・学童 (初・中級)	学童 (初・中級)	
16:30	15:30-16:30		15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	16:00-17:00	
17:00	学童 (初・中級)		学童 (初・中級)	学童 (初・中級)	学童 (初・中級)	学童上級 ①	フレンドリーエンジョイ プールクラブ(子供)
17:30	16:30-17:30		16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30	17:00-18:00	17:00-18:00
18:00	学童上級 ①		学童上級 ①	学童上級 ①	学童上級 ①	学童上級 ②	
18:30	17:30-18:30		17:30-18:30	17:30-18:30	17:30-18:30	17:00-18:30	
19:00	脂肪バイバイ 19:00-19:30		腰痛ケアアクア 19:00-19:30	アクアウォーキング 19:00-19:30	初めてバタフライ 19:00-19:30	初めて平泳ぎ 18:30-19:00	
19:30	背泳ぎ 初級		クロール 初級	バタフライ 初級	背泳ぎ 初級	各種 フォーム練習	
20:00	バタフライ 初級		19:30-20:15	19:30-20:15	19:30-20:15	スイム 中級	
20:30	クロール 初級		アクアピクス	バタフライ 初級	スイム 上級	スイム上級 (マスターズ)	
	20:15-21:00		20:15-21:00	20:15-21:00	20:15-21:00	19:45-20:30	

休
館
日



区分	入会金	年会費	月会費			
			ベビー	幼児・学童・学童上級① ファミリー(子供) 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
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2回 5,200円		マルチ 5,200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2回 8,600円		マルチ 8,600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+プルー一般クラスは、プログラムの受講と、一般プール利用が可能です

★ フ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	水に浮くことから始め、クロール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。
		初めてスイム	★	30分	泳ぎの基礎をゆっくり習得していきます（4泳法）。
		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	基本の練習から行い、背泳ぎの習得を目指します。
		平泳ぎ初級	★★	45分	基本の練習から行い、平泳ぎの習得を目指します。
		平泳ぎ中級	★★★★	45分	平泳ぎの基礎を習得しながら、更なる技術向上を目指します。
		バタフライ初級	★★	45分	基本の練習から行い、バタフライの習得を目指します。
		スイム初級	★★	45分	泳ぎの基礎から練習を行い、4泳法の習得を目指します。
		スイム初中級	★★★	45分	4泳法の基礎練習から行い、更なる技術向上を目指します。
		スイム中級	★★★★	45分	4泳法の技術向上を目指します。
		スイム中上級	★★★★	45分	4泳法の技術向上と体力向上につなげる効果的なトレーニングを行います。
		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。
		各種フォーム練習	★★★	45分	よりきれいに長く泳ぐ為のフォーム練習を中心に行います。
		ロングディスタンス（スイムトレーニング）	★★★★	45分	ラクに長く泳げるような体力づくりを中心にフォーム改善、脂肪燃焼にもつながるトレーニングを行います。
	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・体力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。
		アクアピクス	★★	45分	水中で行うエアロピクスで楽しく効果的にシェイプアップします。
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	進級テスト あり	ファミリー（子供）	3歳～中学生	60分	幼児から学童までレベル別に練習を行うクラスです。
		幼児（ひよこ～13級）	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（初級）（ひよこ～13級）	3歳半～小学3年生	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。
		幼児・学童（初・中級）（ひよこ～6級）	3歳半～小学3年生	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（18～ベスト級）	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（13～ベスト級）	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（4級以上）	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。コーチの推薦者対象です。
		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・・・990円（進級テストで使用）
- ・スイミングキャップ・・・550円
- ・連絡袋（テスト用紙入れ）・・・各自ご準備ください

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）